Ю. Н. Дрешер

БИБЛИОТЕРАПИЯ



ЭНЦИКЛОПЕДИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ

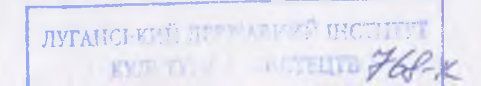
ГРАНД-ФАИР

Ю.Н. Дрешер

БИБЛИОТЕРАПИЯ: ПОЛНЫЙ КУРС

Учебное пособие

Москва
«Издательство ФАИР»
2007





УДК 616.851.82:02
ББК 88.4
Д73

Дрешер Ю.Н.

Д73 Библиотерапия: Полный курс: учеб. пособие / Ю.Н. Дрешер. — М.: «Издательство ФАИР», 2007. — 560 с. — (Специальный издательский проект для библиотек).

ISBN 978-5-8183-1235-4

Данное учебное пособие состоит из трех глав, в каждой из которых изложен материал отдельного курса по библиотерапии. В главе 1 рассмотрены проблемы исследования чтения, различные аспекты искусства чтения проанализированы в свете использования библиотерапевтических функций книг. В главе 2 комплексно и системно изложены разные взгляды на библиотерапевтическое воздействие. Даны основы библиотерапии, общая характеристика специалиста-библиотерапевта, произведен анализ взаимодействия библиотерапевта-руководителя и пациента/читателя. Освещены теория и технология библиотерапевтического процесса, описаны основные средства библиотерапии и библиотерапевтические методики. Глава 3 посвящена оздоровительным направлениям в библиотечном деле.

Предназначено для студентов вузов культуры, педагогов, практических психологов, социальных работников, работников библиотек, в том числе лечебно-профилактических учреждений.

УДК 616.851.82:02
ББК 88.4

ISBN 978-5-8183-1235-4

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ

О воздействии книг на умы и эмоции людей, их способности в случае правильного подбора активизировать процесс лечения разнообразных заболеваний, помогать решать сложные житейские проблемы человечеству известно с античных времен. Однако систематически исследовать и теоретически обосновывать этот феномен за рубежом стали лишь в XIX в., а в нашей стране – в первой четверти XX в. В бывшем Советском Союзе в его изучении были периоды подъемов и затяжных спадов. На работы в данной области существенно влияли идеологические соображения.

Положение стало меняться с началом радикальных российских реформ 90-х гг. XX в. Как известно, наряду с достижением очевидных положительных результатов они обусловили ряд серьезных «побочных эффектов», в частности обеднение, социальную дезадаптацию значительной части населения, резкое снижение уровня общественного здоровья. Поскольку в настоящее время здоровье нации во всем цивилизованном мире рассматривается не только как чисто гуманитарная категория, но и как один из важнейших ресурсов общества и факторов безопасности страны, в России начал формироваться социальный заказ на деятельность по его улучшению. Совершенно очевидно, что такая деятельность должна быть комплексной, включать самые разнообразные меры и средства (организационные, экономические, социальные, медицинские и т.д.). Вполне логично, что в данной ситуации вспомнили об оздоровительных возможностях книги и чтения.

В начале 1990-х гг. в Республиканском медицинском библиотечно-информационном центре Минздрава Республики Татарстан развернулись масштабные исследования в области библиотерапии, успеху которых способствовало сотрудничество со специалистами лечебно-профилактических учреждений и информационно-библиотечного факультета Казанского государственного университета культуры и искусств (КГУКИ). Здесь следует сказать о том, что в нашем понимании библиотерапия – междисциплинарная наука, цель которой – создание на основе синтеза знаний из ряда разделов гуманитарных, естественных и точных наук теории и методики психологического воздействия на читателей / пациентов посредством произведений печати для оказания им практической помощи в достижении информа-

ционной гармонии с окружающим миром, формировании оптимального стиля поведения в нестандартных и кризисных ситуациях, а также во всестороннем развитии личности.

Результаты наших исследований нашли применение в деятельности медицинских учреждений и библиотек. Были созданы различные библиотерапевтические методики и разработаны учебные курсы, позволяющие их освоить. Они преподаются в КГУКИ. Читаются подобные курсы и в других вузах культуры.

Нам представляется, что библиотерапия — весьма перспективное направление деятельности библиотек, особенно больничных и медицинских. В то же время владение библиотерапевтическими методиками расширяет возможности библиотекаря, повышает его востребованность и конкурентоспособность как специалиста. Вот почему при подготовке и повышении квалификации библиотечных кадров целесообразно давать комплекс знаний, навыков и умений в области библиотерапии.

Учебное пособие «Библиотерапия: полный курс» обобщает результаты многолетних теоретических и экспериментальных исследований и базируется на опыте освоения данной дисциплины различными категориями обучаемых. Автор надеется, что интеграция в одной книге информации из трех учебных курсов позволит получить наиболее четкое и всестороннее представление о библиотерапии.

ГЛАВА 1

КНИГА КАК ИНСТРУМЕНТ БИБЛИОТЕРАПИИ



ВВЕДЕНИЕ

Основная задача специального курса «Книга как инструмент библиотерапии» — дать студенту наиболее полное и конкретное представление о предмете библиотерапии, причинах и способах использования книги в библиотерапевтических целях.

Библиотерапия владеет мощным, общедоступным населению инструментом, способствующим формированию у человека навыков и способностей противостоять неординарным ситуациям, укреплять силу воли, наращивать интеллектуальный и образовательный уровень. Им является книга.

Этим определяется огромная роль библиотек в регуляции читательской деятельности личности в условиях психологического дискомфорта, в стимуляции читательского развития.

Книги оказывают сильное воздействие на эмоциональную сферу человека. Одни успокаивают, другие тонизируют, дарят бодрость и хорошее настроение. Книги могут играть и отвлекающую роль: во время чтения человек забывается, тягостные мысли покидают его. Очень важно, чтобы в руки читателю попали издания, которые помогут ему почувствовать красоту и мудрость окружающего мира, найти в себе силы противостоять трудностям, стать оптимистом.

Целебно действуют на больных остроумные книги, юмористическая и сатирическая литература. Чтение таких книг вызывает у людей смех и радость. А подобные эмоции стимулируют защитные силы и повышают сопротивляемость организма. Считается, что трехминутный смех оказывает на организм такое же благотворное влияние, как и пятнадцатиминутная гимнастика.

Однако влияние тех или иных жанров литературы на психику человека — явление весьма индивидуальное. Например, литература трагедийного жанра вызывает у людей всплеск эмоций, даже накал страстей. Не все категории читателей могут адекватно воспринять подобную литературу: на одних она действует разрушающе, в то же время другая категория читателей, сопереживая героям, чувствует своего рода очищающее воздействие трагедии. Поэтому в любом случае при выборе литературы важна профессиональная консультация библиотерапевта.

Наиболее выраженным успокаивающим воздействием обладают произведения сентиментального и романтического характера. Чтение книг, в которых действуют благополучные герои, способствует нервно-психической разрядке,

создает у пациентов-читателей спокойное и ровное настроение, снимает последствия стрессов, нормализует процессы торможения. Важно отметить, что классическая литература своим ровным, плавным ритмом, красочным описанием пейзажей, медленным развитием сюжета, высокими идеалами и помыслами героев дает надежду на лучшую жизнь, на выздоровление.

Читательская деятельность на современном этапе является, во-первых, одной из важнейших форм социализации личности, приобщения его к социальному опыту человечества; во-вторых, средством умственного труда, познания, общения и духовного развития, пронизывающего всю систему непрерывного образования; в-третьих, читательская деятельность превращается в непосредственную производительную силу интеллектуального и духовного развития человека и человечества в целом. Читательская деятельность органично включена в жизнедеятельность человека и представляет собой целесообразный и активный способ отношения к внешнему миру, способ бытия личности, заключающийся в усвоении, преобразовании, использовании материального и духовного опыта человечества, зафиксированного в знаковой форме. Этот способ отношения направлен на удовлетворение идеологических, профессиональных, эстетических и других потребностей социального субъекта. Культура читательской деятельности тесно связана с культурой речевой деятельности и культурой личности в целом.

Читательская деятельность сложна по своей структуре, включает психические (восприятие, представление, воображение, мышление, память и др.) и действенно-практические (подбор литературы, ведение картотек по прочитанному и др.) процессы. Она состоит из определенных взаимосвязанных этапов (мотивации, выбора, собственно чтения, оценки, закрепления прочитанного и т.д.), имеет разнообразное предметное содержание, определяемое потребностями социального субъекта и проявляемое в том, что он читает.

Чтение — это искусство. Поэтому библиотерапевт в руководстве чтением должен особое внимание уделять формированию культуры чтения потребителей информации, делать акцент на цели чтения и необходимости самообразования.

Все составные части культуры чтения как целостного явления тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены. По анализу содержания круга чтения, его объема и времени, отводимого на чтение, можно судить не только об уровне читательского сознания, но и о читательской деятельности. Зная уровень библиотечно-библиографической грамотности читателя, можно судить о его читательской культуре в целом, поскольку рядом исследований выявлена зависимость между ее уровнем и библиотечно-библиографической грамотностью, т.е. зависимость между частью и целым. Решение каждой частной задачи в рамках любой библиотеки или библиотерапевтического центра обязательно должно опираться на знание читательской культуры в целом. Именно поэтому библиотекарю-библиотерапевту необходимо полное, четкое и ясное представление о конкретных задачах воспитания культуры чтения для более полного затем

восприятия подготовленными читателями книг, рекомендуемых в оздоровительных целях в соответствии с задачами библиотерапии.

При этом важную роль играет изучение библиотерапевтом индивидуальных качеств личности. Они включают специфику протекания познавательных процессов, интеллектуальные и иные способности, стили мышления, восприятия, общения, эмоционального реагирования, морально-нравственные качества и множество иных составляющих. Психологические качества и свойства в их сочетании имеют уникальный характер и формируют специфический, ни на что и ни кого иного не похожий человеческий образ.

Психическую индивидуальность человека можно представить как переплетение различных психофизиологических, психологических и социально-психологических свойств. При этом они также, как и индивидуальность в целом, построены по иерархическому принципу, т.е. на более низшие наслаиваются более высшие психические образования. Ядром психической индивидуальности считается темперамент (биологическая составляющая психической индивидуальности). На его основе формируется характер (психологическая составляющая психической индивидуальности), а затем происходит становление личности (социальной составляющей психической индивидуальности). На их основе формируются мышление, память, воображение, эмоции.

Именно эти качества регулируют восприимчивость, усваиваемость текста, что позволяет художественной литературе влиять на психику читателей. Немало говорится о психогигиеническом воздействии книг на больных при различных заболеваниях.

Психогигиеническое воздействие направлено на волевую тренировку нервной деятельности, работу по перевоспитанию определенных свойств собственно личности, по перестройке собственно психики в нужном направлении. Выделяется ряд особенностей при библиотерапевтическом и психогигиеническом воздействии книг на различные категории читателей.

В этом случае большую роль играет возрастной аспект психических состояний. Например, нервная система и ее деятельность в младшем школьном возрасте в целом характеризуется слабостью и утомляемостью, возбудимостью и неуравновешенностью. Психологическое их содержание будет связано главным образом с ведущей учебной и все еще присущей этому возрасту игровой деятельностью.

У подростков психические проявления выражены наиболее ярко: раздражительность, аффективные вспышки, бесцельность, состояние выраженного недовольства, вражды, негативного отношения к окружающим и т.д., сменяюшиеся состоянием повышенного, хорошего настроения, эмоциональной активности, общительности, бурной радости, восторга при достижении желаемого. Состояния интеллектуальной работоспособности у подростков, как правило, достигаются волевыми усилиями. Они переживаются как более трудные, ибо сильная воля, предельное самообладание, выдержка, развитое самоуправление — еще не реализованная мечта всех подростков.

На психическое состояние детей сильно влияют средства массовой информации — телевидение, радио, книги, а ныне и компьютеры. Библиотерапевт должен в своей работе учитывать все эти особенности.

При работе с детьми книги могут использоваться в целях преодоления различных страхов, стрессов, нервных срывов, возникших из-за семейных неурядиц, проблем адаптации к чужой семье, одиночества и т.д. Для детей младшего возраста необходимы сказки, рассказы о животных, для подростков — романтическая литература, где ярко выражена нравственная проблематика, психологическая литература.

Психическим состояниям пожилых людей свойственны многие характерные психические черты детского возраста. Однако они усложнены приобретенным жизненным опытом, наличием различных социальных ролей.

Люди пожилого возраста нуждаются в литературе жизнеутверждающего характера, отвечающей их жизненным принципам, взглядам. Им нравится чтение исторических романов-эпопей, «книг о деревне», «книг, которые они сами расценивают как правдивые». У читателей пенсионного возраста повышается самооценка, укрепляется чувство самоуважения, осознание правильности прожитой жизни, появляется желание бороться со старческими недугами и радоваться жизни.

В профессиональном руководстве чтением нуждаются больные, так как во время болезни совершенно меняется художественное восприятие человека. У больного наблюдается потеря интереса к жизни, подавленное настроение, апатия и безразличие, ненужный самоанализ. Правильный подбор книг помогает больному отвлечься от мыслей о болезни, способствует преодолению эгоцентризма, интраверсии, избавляет от депрессии. Главный принцип отбора таких книг — герой произведения обязан сам, без посторонней помощи, преодолеть несчастье или болезнь.

Полезными могут быть любые книги, главное — чтобы они пробуждали желательные и подавляли нежелательные эмоции.

1.1. КНИГА КАК ИСТОЧНИК ЗНАНИЙ, ДУХОВНОГО ОБОГАЩЕНИЯ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

1.1.1. Наука о чтении

Читательский спрос и его удовлетворение неоднократно становились предметом исследования библиотековедения и социологии. Специфика библиотечной работы создает уникальные условия наблюдения за тем, что читают, что хотели бы прочесть, от чего отказались читатели.

Эти сведения кажутся нам важными: слишком многое зависит (и всегда зависело) от того, что читают и что отказываются читать россияне. Известно, что в советское время в России была создана культура, в которой художественная литература занимала центральное место, писатель, даже не очень талантливый, почитался учителем жизни, а чтение становилось одной из основных форм реализации личности. Такая гипертрофированная роль литературы сложилась еще в дореволюционной России. Н.А. Рубакин писал: «Ничто так не характеризует степень общественного развития, степень общественной культуры, как уровень читающей публики в данный исторический момент... И стремления и тревоги общества тотчас же отражаются на выборе книги».

Л.Н. Толстой, например, несмотря на известную противоречивость своих взглядов и защиту так называемой свободы чтения, высказывал мысль, что изучение читателей должно позволить выявить запросы народа, послужить основой выбора и рекомендации книг для чтения.

Чтение в России стало объектом исследования еще в конце 50-х — начале 60-х годов прошлого века, однако собранные в то время сведения были весьма немногочисленны и мало говорили об облике читателя, его интересах и запросах.

Более пристальное внимание к изучению чтения и читателей намечается со второй половины 80-х годов XIX в. Для данного периода характерен анализ накопившегося опыта, расширение масштабов изучения читателей и их интересов.

В 1885 г. программу для изучения чтения крестьян разработал Петербургский университетский кружок под руководством Д.И. Шаховского. В 1887 г.

аналогичную программу, также ориентированную на деревенского читателя, предложил народник, земский деятель А.С. Пругавин.

В 1889 г. с большой программой изучения русского читателя выступил Н.А. Рубакин. Широта круга вопросов, ориентация на все слои населения выгодно отличали ее от предыдущих. Она позволила собрать и обобщить большой фактический материал о распространении чтения в России. В ней был поставлен ряд важных теоретических проблем социологии и психологии чтения, теории и практики самообразовательного чтения.

В 1895 г. вышел в свет капитальный труд Н.А. Рубакина «Этюды о русской читающей публике». Эту книгу можно считать одной из лучших работ представителей общественно-просветительского движения, посвященной вопросам изучения читателей. Н.А. Рубакину принадлежит и заслуга в разработке проблем психологии чтения. Он создал библиологическую психологию, которая, правда, во многом была основана на идеалистическом понимании явлений.

Среди исследователей, внесших большой вклад в дело изучения чтения и читателей, — Х.Д. Алчевская, С.А. Анский, С.Ф. Горянская, М.М. Ледерле, Л.Н. Павленков, В.Н. Маракуев, С.А. Раппопорт. В то время активно подключались к этой деятельности земства, комитеты грамотности, комитеты попечительства о народной трезвости, Общество ревнителей русского исторического просвещения и др.

В Санкт-Петербургском филиале архива Российской Академии наук в фонде Э.А. Вольтера за 1902 г. хранятся анкеты, присланные из множества городов и сел для «Адресной книги библиотек России». Все без исключения респонденты Вольтера (не только библиотекари, но и учителя, священнослужители, деятели земств, писари, чиновники по особым поручениям Министерства внутренних дел, уездные исправники, полицейские надзиратели, приставы, владельцы магазинов и чаен, при которых существовали библиотеки) пытались зафиксировать, что читают жители, и пробовали объяснить причины спроса на определенную литературу, в первую очередь на русскую беллетристическую книгу.

Богатый эмпирический материал, характеризующий содержание и направленность читательских интересов, дало исследование ГБЛ (РГБ) «Динамика чтения и читательского спроса в массовых библиотеках» (1975—1978), в котором отслеживались тенденции массового чтения, в том числе и в провинции.

Немецкий исследователь, публицист и политолог Клаус Менерт в течение 3 лет (1981—1983, каждый год в течение месяца) проводил опрос работников библиотек и книжных магазинов в Москве, городах европейской части России, Урала и Сибири о симпатиях и предпочтениях русских читателей. Фрагменты его книги «О русских сегодня. Что они читают, каковы они», изданной в Штутгарте в 1983 г., были опубликованы на страницах «Иностранной литературы» (1987, №11). Исходя из этого исследования в 1993 г. РНБ стала выпускать сборники научных трудов «Что мы читаем? Какие мы?» В первом выпуске была осуществлена попытка очертить проблемное пространство, в котором могут вестись исследования, продемонстрировать многообразие различных подходов в изучении проблем чтения. Во втором выпуске представлены результаты исследования «Библиотекарь как читатель». В третий сборник вошли статьи, написанные по результатам первого этапа исследования, а также материалы аналогичной проблематики, с которыми библиотечная общественность была ознакомлена на Всероссийской конференции «Чтение в библиотеках малых городов России».

В 1984 г. РНБ совместно с НИИ культуры РСФСР организовала исследование «Чтение в вашей жизни». Основным методом сбора информации был опрос городского населения, проведенный в 23 крупных, средних и малых городах РСФСР. Выборка составила более 6000 респондентов, представляющих все основные слои и группы городского населения. В 1990 г. в городах Алтайского края, Брянской, Калининской, Кемеровской, Курской областей проводился пилотажный фокусированный опрос по теме «Общественное мнение о библиотеке». В 1992 г. в трех разных по типу городах — Нижнем Тагиле, Краснотуринске, Красноуфимске было организовано исследование «Общественное мнение о библиотеке», осуществленное сектором социологии чтения и библиотечного дела РГБ совместно с Екатеринбургской областной библиотекой. Эти исследования показали рассогласованность и даже противоположность образа библиотеки и читательской оценки реального состояния библиотечного обслуживания. На одном полюсе — ценностная модель библиотеки, свидетельствующая о ее высоком символическом статусе, на другом — негативная оценка возможностей библиотеки и отход от нее интеллектуальной элиты.

Современная наука рассматривает чтение, его сущность и принципы, содержание и структуру в неразрывной связи с процессами, которые происходят в социальной и экономической жизни общества. Несмотря на то, что чтение — процесс индивидуальный, оно выражает многогранную жизнь общества, способствует распространению идей и взглядов, соответствующих общественным интересам, вооружению людей конкретными знаниями для их активного участия во всех сферах общественной жизни и деятельности.

Общественный характер чтения находит отражение, во-первых, в том, что сам выбор материала для чтения и критерии оценки прочитанного обусловливаются факторами и механизмом общественного воздействия на человека; во-вторых, в том, что материал чтения и мотивы оценок являются предметом межличностных связей и создают общественную атмосферу чтения; в-третьих, в том, что итоги чтения отражаются на общественной и производстенной деятельности человека, определяют его мировозрение и эффективность труда. Таким образом, казалось бы, сугубо индивидуальный процесс — чтение — вырастает в целостное социальное явление со своей широкой и разносторонней проблематикой, со своими внутренними и внешними связями.

В этой связи необходимо подчеркнуть два основных фундаментальных положения, определивших сущность теории чтения:

1) чтение является растущей общественной потребностью, обусловленной во всех своих проявлениях социально-экономическими факторами;
2) чтение является развернутой социально-коммуникативной системой, активно влияющей на формирование общественного сознания и на социально-экономический прогресс общества.

В процессе чтения человек вступает в определенные социально-психологические отношения с книгой. Выявление механизма этих отношений и его социальных последствий составляет одну из актуальных задач науки о чтении.

Большой вклад в развитие теории чтения внес В.И. Ленин. Однако необходимо помнить, что требования и положения, вносимые В.И. Лениным в развитие теории чтения, были продиктованы его политическими воззрениями и революционными изменениями, происходящими в обществе. В.И. Ленин неоднократно подчеркивал необходимость изучать чтение и читателей, выявлять их интересы и запросы и на этой основе строить пропаганду книги. Так, еще в 1902 г. он писал: «Всякий обмен мыслей, всякое сообщение о том впечатлении, какое производит та или иная статья или брошюра на разные слои читателей, имеет для нас особенно важное значение...»

Работа по развитию массового чтения активно продолжалась и после революции. В 1921 г. ЦК РКП(б) выпустил циркуляр «О распространении агитационной литературы». Мысль о значимости массового чтения была подчеркнута и в резолюции XIII съезда партии (1924 г.) «О печати»: «Нужно усилить работу по созданию и изданию массовой популярной и доброкачественной книги и брошюры, вполне доступной для рабочих и крестьян, поставив обслуживание широких масс основной и первоочередной задачей наших издательств...»

Некоторые историки книги и библиотечного дела иногда высказывают мнение, что в 30—50-х годах имел место известный спад в работе по развитию теории чтения. Может быть, некоторые факты, в частности сужение исследовательской базы и недостаточность капитальных трудов, дают основание для подобных утверждений, но вместе с тем нельзя не учитывать огромную по масштабам и важную по значимости работу, направленную на развитие массового чтения и укрепление руководства им, на пропаганду книг в народе.

В 60—70-е годы теория чтения и изучение читателей пережили новый подъем. Было реализовано множество больших и малых, комплексных и локальных, общесоюзных и региональных программ конкретно-социологических и социально-психологических исследований, обобщение результатов которых с учетом многообразной практики работы библиотек позволило раскрыть духовный облик читателя, выявить широту и разносторонность его интересов, пути и методы наиболее действенного удовлетворения читательских запросов и преодоления имеющихся еще недостатков в организации массового чтения. Они позволили также накопить, обработать и ввести в научный оборот огромный фактический материал, отражающий современный опыт использования книжных богатств народом, что дает возможность приблизиться к фундаментальным выводам о закономерностях книжного обращения и роли чтения в современном обществе.

Среди реализованных исследований по масштабам и широте проблематики выделяются следующие:

«Читательские интересы рабочей молодежи» (1963—1966);

«Советский читатель» (1965—1967);

«Профессиональные библиотечно-библиографические запросы ученых и специалистов» (1965—1969);

«Читатель массовой библиотеки Эстонской ССР» (1967);

«Книга и чтение в жизни небольших городов» (1969—1971);

«Книга и чтение в жизни советского села» (1973—1976).

В ходе реализации всех перечисленных выше исследовательских программ создалась основа для серьезных обобщений и научных выводов по большому кругу теоретических проблем чтения и изучения читателей.

Значительным событием на пути совершенствования теории чтения стала Всесоюзная научная конференция на тему «Проблемы чтения и формирование человека развитого социалистического общества», состоявшаяся в Москве в мае 1973 г. Конференция подвела итоги развития науки о чтении за последние два десятилетия, наметила важнейшие проблемы, требующие дальнейшей разработки, определила задачи и проблематику комплексного исследования теории чтения, пути перехода от описания эмпирических данных к глубокому анализу социальной и социально-психологической природы чтения, возможности прогностической ориентации исследований.

По итогам конференции вышел в свет сборник «Проблемы социологии психологии чтения», который явился первой значительной теоретической работой, подводящей итоги исследований по проблемам чтения в 60—70-е годы.

Главную задачу теории чтения составляет всесторонний анализ закономерностей книжного обращения и развития массового чтения. При этом фундаментальными являются два положения — признание чтения непрерывно растущей общественной потребностью, обусловленной во всех ее проявлениях социальными, экономическими и культурными факторами, и признание чтения социальной коммуникативной системой, непосредственно влияющей на формирование общественного сознания и повышение образовательного уровня населения.

Говоря о путях развития науки о чтении и читателях, рассматривающей все дело книжного обращения как социальную коммуникативную систему, органически связанную с политической, экономической и культурной жизнью страны, необходимо прежде всего остановиться на трех основных последствиях преимущественной ориентации на социальные аспекты чтения.

Во-первых, мы получили возможность с научных позиций анализировать закономерности развития массового чтения как целостного общественного явления. Тем самым была создана общая теоретическая база для всего книжного обращения. Теперь уже нельзя решать вопросы издательского и библиотечного дела, книгораспространения, пропаганды книги, не опираясь на общие выводы и положения теории чтения, не учитывая типологию читателей, многообразие читательских интересов и факторов, влияющих на их формирование.

Во-вторых, изменился взгляд на роль общества в организации массового чтения. Наука сосредоточилась не столько на выработке методов агитации в пользу чтения, сколько на определении путей и средств формирования единой общегосударственной системы пропаганды книги и руководства массовым чтением (с привлечение всех современных средств информации).

В-третьих, расширились рамки использования теории чтения: она стала применяться не только для анализа проблем этой науки, но и для анализа общих проблем развития общества.

Какие же конкретные проблемы чтения представляют сегодня теоретический и практический интерес?

Во-первых, современная теория чтения в своей многогранной структуре объединяет сложный комплекс проблем, глубокое исследование которых может быть осуществлено лишь на основе широкого использования методов различных научных дисциплин. Во-вторых, многие положения современной теории чтения только вырабатываются, и огромный фактический материал, накопленный в последние десятилетия, пока еще недостаточно осмыслен и обобщен. Но при этом мы имеем достаточно оснований утверждать, что уже складываются фундаментальные выводы и основные тенденции развития теории чтения, определяются ее главные направления и научные проблемы.

Теория чтения формируется и развивается как целостный научный комплекс. Ее основная задача состоит в синтезировании и обобщении фактов и выводов, добытых и сформулированных при исследовании различных аспектов чтения. Структура теории чтения достаточна сложна, в нее входят следующие важные направления: общая теория, осуществляющая синтезирующую роль; социология чтения; психология чтения; педагогика чтения.

Социология чтения. В последние десятилетия наиболее значительные успехи были достигнуты в исследовании проблем социологии чтения. В исследовательской практике вычленились три основные проблемы социологии чтения: распространенность книги и чтения; место книги и чтения в системе современных коммуникативных средств; соотношение каналов удовлетворения общественной потребности в чтении.

Психология чтения. Интерес к анализу психологических аспектов чтения — давняя традиция русской науки. Однако в последние полтора-два десятилетия психология чтения вступила в новую фазу развития: она стала органической частью и одним из важнейших направлений формирующейся теории чтения. Это объясняется тем, что потребности жизни диктуют необходимость осуществить переход от изучения отдельных (локальных) вопросов психологии чтения к формированию целостной психологической теории, без которой теперь уже невозможно создание научных основ пропаганды книги и руководства чтением.

Педагогика чтения. Важнейшей научной и практической задачей педагогики чтения становится выявление и обоснование принципов и критериев формирования круга чтения различных социально-демографических групп населения и эффективной системы методов пропаганды книги и руководства чтением.

Выделение указанных исследовательских направлений — социологии, психологии и педагогики чтения — отнюдь не означает, что сложный процесс чтения механически расчленяется на самостоятельные части. Нет, он протекает комплексно, в теснейшем взаимодействии всех составляющих его элементов, на единой социальной и психолого-педагогической основе.

Поэтому современная теория чтения формируется и развивается на основе использования достижений различных наук — философии, социологии, психологии, педагогики, библиотековедения, библиографии, книговедения и др.

1.1.2. Книга и социализация личности

Из многочисленных миров, не полученных человеком в дар от природы, а произведенных им самим из собственного духа, мир книг наибольший. Каждый ребенок, выводя на школьной доске первые буквы и делая первые попытки читать, вступает в рукотворный и столь сложный мир, что для полного познания его законов и правил обращения с ним не хватит ни одной человеческой жизни. Без слова, без письменности, без книг нет истории, нет понятия человечества. И пожелай кто-нибудь попытаться в небольшом пространстве, в одном-единственном доме или в одной-единственной комнате разместить и изучить историю человеческого духа, он сможет это сделать лишь с помощью библиотеки.

У всех народов слово и письмо — нечто священное и магическое. Умение читать и писать у большинства народов считалось священными тайными искусствами, заниматься которыми имели право только жрецы. Мы можем лишь смутно представлять, что значило в культурах иерархическо-аристократического строя владеть секретом письма среди неграмотного народа! Это значило быть избранником, обладать властью, белой и черной магией, талисманом и волшебной палочкой.

Сегодня же из-за доступности грамоты и чтения кажется, что книги перестали быть таинством, лишились какого бы то ни было волшебства. С демократически-либеральной точки зрения это — прогресс, но с других точек зрения это обесценивание и вульгаризация духовности. И все же нам не следует опасаться, что в будущем книги исчезнут, напротив, чем разнообразнее и обширнее будет удовлетворена потребность масс в развлечении и образовании с помощью других изобретений, тем скорее опьяненные прогрессом люди вновь обратятся к письму и книгам — ибо их функции непреходящи. Станет очевидно, что выра-

жение в слове и передача этого выражения посредством письма не только важнейшие вспомогательные, но и единственные средства вообще, благодаря которым человечество имеет историю и непрерывное сознание самого себя.

Книга, возникшая более 4000 лет назад, и сейчас служит поистине удивительным коммуникативным средством, в котором сообщения записываются (кодируются) и могут быть воспроизведены, размножены, перемещены, найдены и расшифрованы (декодированы) любым лицом, обладающим ключом к этому шрифту, другими словами – любым, кто умеет читать.

В течение столетий все усилия сделать книгу более совершенной касались ее внешней формы: сначала это был свиток, затем фолиант или брошюра; менялся и материал, из которого делалась книга: папирус, пергамент, бумага; менялся процесс ее размножения: переписка книги вручную, затем печатание вручную, затем механическая печать, офсет и т.д.

Изменилась и материальная основа книги. Подлинная революция в мире книг началась еще перед второй мировой войной, но с особой силой она развернулась после 1950 г., захватив сферу полиграфической техники и книжной торговли. Массовая книга сделала доступными для бесчисленного количества читателей огромные богатства науки и культуры, до тех пор скрытые от них.

Книга есть альфа и омега всякого знания, начало начал каждой науки. И чем теснее ты связан с книгой, тем глубже открывается тебе жизнь.

Соприкасаясь с книгой, человек подчас забывает, что это всего лишь бумага под переплетом. Человек видит в книге магическую силу, способную волновать, радовать, гневать, отвечать на возникающие вопросы, пробуждать новые. Есть книги-друзья, книги-бойцы, книги-наставники. Однажды повстречавшись, человек не расстается с ними никогда. Но есть книги-враги, книги, несущие в себе яд. Все зависит от мыслей и чувств, вложенных в них.

Каково назначение книги? Упрощенно можно сказать: книга нужна, чтобы передать другому то, что знает автор. Однако не зря же говорится: сколько людей, столько и мнений. Неравноценность умственных способностей вносит еще и значительную неопределенность в суждения о ясности.

Прочитанное слово способно вызвать самые различные эмоциональные состояния: горе и печаль, счастье и радость. Хорошая книга никогда не оставит человека равнодушным и безразличным. Наблюдая за человеком, который увлекся чтением, по выражению лица, мимике можно почти безошибочно сказать, что именно он читает.

Воздействие книги на сердца и умы людей огромно. Большую помощь может оказать умело подобранная книга. Упавший духом человек почерпнет в ней силу и мужество, уверенность в себе и бодрость. Оказывая влияние на внутренний мир человека, книга способна выравнивать эмоциональное состояние, содействовать воспитанию воли, делая характер более устойчивым. Искусство слова способно вызвать душевный переворот в человеке, изменить его взгляды, а порой и его жизнь – настолько пленительна и неодолима эта сила. И если иногда простого, теплого дружеского слова достаточно, чтобы поднять человеку настроение, ободрить, придать ему мужества и сил, то художественное слово, звучащее со страниц книги или со сцены, тем более способно в нужный момент оказать благотворное воздействие на настроение и мысли человека, причем воздействие это ярче и эффективнее.

По сути дела, в оздоровительных целях к книгам прибегают тогда, когда формируют у людей навыки адаптации к жизни, духовное развитие и творческий рост. Выбор этих направлений обусловлен стремлением обеспечить равновесие между интеллектуальными и неинтеллектуальными факторами в процессе обучения и воспитания. Причем общим исходным логическим основанием в этих направлениях является влияние на психическое здоровье и формирование личности.

Социальная адресация книги зачастую зависит от образа ее издания. Многообразие форм книгоиздания, равно как и рост числа названий, – свидетельство усложнения социальной структуры общества. В этом книжная культура лишь повторяет общие тенденции социокультурной динамики, обусловленной различными социальными процессами (индустриализацией, урбанизацией, модернизацией и т.п.) и вызванным ими усилением многообразия социальной морфологии – различными механизмами группообразования, структурной дифференциацией (профессиональной, ролевой, статусной, возрастной и пр.), возникновением все более сложных и непрямых опосредующих и коммуникативных взаимосвязей. Многообразие книжной культуры, обусловленное существованием различных групп публики, представляет собой специфические формы адаптации разнообразных подсистем общества, установлением отношений взаимозависимости социальных образований. Поэтому и упрощение или уменьшение диапазона форм книгоиздания, сведение их к немногим вариантам тиражирования текста означает отсечение тех или иных категорий читателей, непризнание правомочности их запросов и ожиданий. Таким образом, методически возникает возможность устанавливать функциональные корреляции между типами и формами издания и определенными социальными конфигурациями, системами взаимодействия, группами и институтами, определяющими характер и назначение текста, его интерпретацию и оценку.

Все разнообразие систем книгоиздания заключено внутри шкалы, заданной двумя полярными типами. Первый представляет собой такое положение вещей, когда система книгоиздания отражает устойчивое равновесие во взаимодействии различных социальных институтов, их представительство, пропорциональное культурной авторитетности соответствующего института. Другой демонстрирует характер представленности какого-то института в сфере культуры доминирующим социальным институтом, подчинение издательской политики определенным социальным целям. Это свойственно либо резко консервативным социальным системам (например, религиозной системе книгоиздания), либо же, напротив, системам, характеризующимся форсированным развитием, направленной и централизованной политикой,

захватывающей и сферы культуры (таково, например, положение дел в странах третьего мира, включенных в интенсивные процессы проводимой государством модернизации).

Книжная система в этих случаях построена по образцам либо выпуска учебной литературы (ситуация однократной или постоянной культурной революции), либо функционирования средств массовой коммуникации (СМК), т.е. представляет собой систему распространения ограниченного числа названий (и соответственно форм книжного оформления, комментирования, подачи текста и т.п.) среди широкого круга читателей. Примером книгоиздательской деятельности, приближающейся к режиму функционирования СМК, можно считать выпуск массовой пропагандистской или просветительской литературы.

В отличие от них издания типа специализированных энциклопедий, академических трудов и монографий, «памятников» классических текстов, содержащих историю создания и рецепции основного текста, редакции, комментарии и пр., всегда имеют кумулятивный характер. Именно поэтому они адресуются узким специалистам, незначительным по масштабу категориям читающей публики, главным образом тем, кто в состоянии удерживать весь объем точек зрения и интерпретации данного комплекса проблем в их историческом развитии, т.е. тех групп, которые являются хранителями и создателями научной или культурной традиции и рефлексивной техники ее осмысления.

Именно динамика типов издания свидетельствует о характере социального воспроизводства культуры и общества в целом. С социологической точки зрения, структура книгоиздания отражает или сохраняет особенности социокультурной структуры общества, прежде всего — пространственно-временные характеристики социальной характеристики социальной организации, накладывая свои особые ограничения и на порядок индивидуального поведения. Эти особенности можно проследить и на собственно текстовом уровне, т.е. доминировании тех или иных жанров, поэтики, типов героев, тематики, — словом, на всех уровнях литературной культуры. Собственно, иначе и быть не может, поскольку книга, ее выпуск — с предложенной точки зрения — не просто «вещь», «произведение» или «текст», существующий сам по себе в «пространстве культуры», а своеобразное воплощение или обеспечение определенных социальных или культурных взаимодействий, устойчиво повторяющихся на разных уровнях организации общественной жизни.

Все значимые элементы конституции социального взаимодействия, воспроизводимого в форме того или иного издания, представлены в различных характеристиках книги: внешнем оформлении (дизайне), наличии справочного аппарата, библиографии известного вида и объема, предисловии, словаре, указателях, иллюстрациях и т.п. вплоть до наличия фонетических знаков произнесения.

Огромно влияние средств массовой информации, глобальных компьютерных сетей на выбор и процесс чтения современного человека. Научно-техническая революция произвела серьезные изменения в структуре не только материального, но и духовного производства. Одним из ее важнейших последствий для духовной сферы общества является быстрое и чрезвычайно широкое внедрение в жизнь технических средств производства, сохранения и распространения духовных ценностей. Повсеместное проникновение теле-, радио- и компьютерных технологий существенно сказалось на структуре культурной деятельности людей: значительно увеличилась возможность выбора занятий в сфере культуры, в том числе выбора между общественно-организованными формами культурной деятельности (посещение учреждений культуры) и индивидуально-организованными («потребление культуры» в домашних условиях). Реально встает проблема «телевидение и чтение, компьютер и чтение». Например, в Японии на просмотр телепрограмм у населения уходит в шесть-семь раз больше времени, чем на чтение, а в США постоянных телезрителей в 1,5 раза больше, чем регулярных читателей. «Человека подавляет обилие информации; средства массовой информации в результате длительного воздействия могут воспитать потребительское отношение к жизни», — считает Марсель Иктер. В интересной работе «Революция в мире книг» директор центра социологии Бордоского университета Р. Эскапри пишет: «...кино, радио, телевидение оказывают на книгу давление одновременно экономическое и эстетическое. В любом кинотеатре за цену, равную плате за час работы, можно целых два часа быть свидетелем захватывающих событий, при этом в элегантной и комфортной обстановке: зачем же тратить цену трех-четырех часов работы и даже больше, чтобы прочитать о тех же событиях в книге, которая чем дешевле, тем непривлекательнее».

Однако имеется и несколько отличное мнение по данной проблеме. Справедливо, что телевидение отняло время, которое раньше предназначалось для газеты, книги. Но, вероятно, справедливо и то, что оно отняло время у домино, карт, тоскливого времяпровождения в подворотне, хулиганства и сплетен.

Телевидение сочетает слово и изображение. В этом его преимущество, но в этом же и его проигрыш. Телевидение по своей природе визуально: в нем изображение всегда имеет примат над словом. Но преобладающее влияние изображения может помешать воспринять слово, воспринять знание. Например, если на телевидении зрители видят выступление поэта, их внимание в первую очередь сосредоточено на том, как он читает стихи, и лишь во вторую — на самом смысле произносимого. Нередко случается, что сама личность поэта, его поведение перед камерой мешают зрителям воспринимать стихи. В этом мы видим одну из главных причин, почему телевидение не может заменить, вытеснить книгу (как не смогли это сделать появившиеся ранее радио и кино).

Хотелось бы обратить внимание на еще одно обстоятельство: фактором культуры является не только чтение книги, но и сама книга. Р. Эскарпи, перечисляя функции книги, выделяет среди них функцию «книги-предмета». Речь идет об эстетической ценности оформления книги, о полиграфическом исполнении. Поэтому фактором развития личности выступает не только чтение, но и сам процесс общения с книгой.

Следует заметить, что средства массовой информации, глобальные компьютерные сети в основном оказывают влияние на чтение художественной литературы, но на сферу специального чтения они существенного влияния не оказывают.

Ныне наметилась тенденция рекламы средствами массовой информации произведений художественной литературы. Интернет предоставляет своим пользователям доступ к неисчерпаемым информационным ресурсам во всем мире.

В пропаганде книг телевидение ныне выполняет одновременно несколько функций: а) информационную, сообщая о новых изданиях и о содержании выходящих из печати литературных журналов; б) рекомендательно-популяризаторскую, представляя различным слоям населения наиболее интересные и ценные книги; в) познавательную, рассказывая о судьбе тех или иных книг, о писателях, об эстетических особенностях художественной литературы; можно также выделить специфическую функцию — экранизацию художественной литературы.

Развитие науки и техники значительно расширило выбор видов культурной деятельности, духовная культура стала неизмеримо богаче. «Конкуренция» между отдельными видами этой деятельности, одностороннее увлечение одним из них в ущерб остальным — своеобразные издержки быстрого роста всех звеньев культуры, следствие недостаточной адаптации человека к бурному развитию новых средств создания и распространения духовных ценностей. Эти издержки будут ликвидированы тем скорее и безболезненнее, чем более тесным и планомерным будет взаимодействие «старых» и «новых», порожденных прогрессом науки и техники видов культурной деятельности. Ведь все они в нашем обществе имеют одну общую цель — формирование социально активной, гармонически развитой личности, гражданина нового мирового сообщества.

Книга является посредником между автором и читателем. Отсюда чтение правильнее определять как завершенный коммуникационный акт. Писатель замышляет произведение первоначально в виде некоего плана, содержащего одновременно и мысль, и выражение, а затем тщательно отрабатывает его в едином процессе, охватывающем как авторское понимание идей, образов, доказательств, так и создание автором слов-объектов и фраз-объектов. В конце этого процесса автор кодирует текст, который затем закрепляется в процессе печатания, а в напечатанном виде признается за аутентичный, т.е. соответствующий авторскому подлиннику. В действительности же этот текст составляет лишь образец, часть огромного богатства, заключенного в личном опыте автора. Тем не менее это — часть его понимания мира, через которую он старается передать свои мысли другим.

При чтении человек на основе этого образца как бы воссоздает некое новое произведение. И это — другой опыт. Он характеризуется столкновением между определенными рамками содержания текста и склонностями самого читателя. Чем жестче и ограниченнее рамки, чем сильнее «давление» текста; чем более он функционален, тем меньше места для инициативы читателя; именно так случается, например, с учебной, технической или научной литературой. Чем больше простора дается для проявления читательских склонностей, тем «литературнее» текст.

Писатель говорит с читателем языком художественных образов. Специфика этого разговора состоит в том, что читателю сообщается не только некая информация, но автор стремится воздействовать на его чувства. Писатель создает книгу для читателя. Читатель не может существовать без книги. Сама природа искусства предполагает общение. Больше того, это нечто вроде совместного творчества писателя и читателя. Для писателя соучастие читателя в акте творчества также дорого. Он ждет встречи с читателем не равнодушным, не скучающим за чтением, а особо чутким, обладающим живой восприимчивостью и силой воображения.

Наше отношение к писателю и наше понимание его творчества определяются прежде всего объективной значимостью написанных им произведений, силой их воздействия на нас. Но наше читательское восприятие — не пластинка фотографа, воспроизводящего все буквально, в точности. Как бы ни был внимателен читатель, как бы ни старался он уловить всю глубину авторской мысли и направление его интереса, ограниченность личного понимания, мировоззренческий уровень все равно дадут о себе знать.

Не каждому писателю дано писать так, чтобы это могло понравиться человеку вообще во все времена и во все эпохи. Для того чтобы писать так, и при том писать естественно, нужно, несомненно, много искусства, потому что мы теперь большей частью заражены искусственностью. Желающий писать для всех эпох должен изучить философию, вести самонаблюдение — и весьма тщательно, заниматься естествоведением сердца и души самих по себе и во всех связях. Вот тогда только писатель напишет книгу, которая найдет отклик в сердцах читателей, поможет им найти свое место в жизни, реализовать свои способности, научиться отождествлять себя с природой и жить в ладу с ней.

Ни в одном произведении, и в частности, ни в одной статье не должно быть видно и следа тех усилий, которых они стоили писателю. Кто желает, чтобы его читали потомки, должен научиться бросать намеки, пригодные для создания целых книг, включать мысли, способные вызвать целые дискуссии, в какую-нибудь незначительную часть главы. Это следует делать так, чтобы казалось, будто их тысячи.

Нашему читателю не надо забывать о том, что многие книги пишутся по книгам, и наши поэты в большинстве случаев стали поэтами только благодаря чтению поэтов. Поэтому не все книги могут нести воспитательную функцию, идущую от сердца автора, в них отсутствует сама оригинальная мысль. Если бы мы больше думали самостоятельно, то мы имели бы гораздо больше не только хороших, но и плохих книг. Однако книга — это все же не Бог. Книга, она как зеркало. И если в него смотрится обезьяна, то из него не может выглянуть лик апостола. Книга оказывает влияние, обычное для хороших книг, — глупые становятся глупее, умные — умнее, а тысячи прочих ни в чем не изменяются.

Одним читателям нравятся книги, в которых писатель говорит, как мыслят и чувствуют замечательные люди или вообще большинство, сами не зная этого. Другие читают только для того, чтобы иметь право не думать. Мы, в сущности, учимся только из тех книг, о которых мы не в состоянии судить. Автору книги, судить о которой мы можем, следовало бы учиться у нас.

Глубочайшее уважение, которое автор может оказать своим читателям, это создавать не то, что от него ждут, а то, что он сам считает правильным и полезным на данной ступени своего и чужого развития.

Книга является ценностью культуры, поскольку на ее страницах опредмечены человеческие мысли и чувства, делающие ее потенциальным средством коммуникации. Но эта ценность актуализируется лишь в той мере, в какой книга функционирует как действительное средство коммуникации. Именно при чтении, при восприятии ее содержания читателем книга из потенциальной опредмеченной ценности превращается в актуальную распредмеченную, осмысленную духовную ценность, становится книгой в полной смысле этого слова.

1.1.3. Книга и общество

Книга, как и библиотека, – основное хранилище книжных богатств, всегда отражали состояние культуры в обществе через систему запечатленных в них представлений, ценностных ориентаций отдельных личностей и общественных групп, национально-территориальных и государственных образований.

Книга, являясь одной из составных частей культуры, имеет огромное влияние на общество. При этом последнее формирует свою культуру, общественные отношения оказываются показателем, критерием развития личности, а значит, и его культуры.

С точки зрения общественных интересов далеко не безразлично, что читает современное человечество, какова нравственная и познавательная ценность книг, составляющих круг чтения представителей различных социальных слоев населения.

Книга как часть культуры позволяет человеку развивать внутренний мир, оперативно реагируя на социальные требования, осознавая их моральный, политический и эстетический смысл, принимать решения и делать нравственный выбор.

Общественные функции чтения призваны подготовить молодых читателей к социализации, осознанию себя частью данного общества, формировать нравственный облик человека, приобщить к мировым культурным ценностям, воспитать у человека навыки и способности противостоять неординарным ситуациям (болезни, стресс, депрессии и т.д.), совершенствовать профессиональные знания и навыки. Поступки и выбор человека говорят о его внутренней и внешней культуре, поскольку внутренняя культура реализуется в поведении и действиях людей. Однако, как известно, теория не всегда соответствует действительности.

Социологический анализ нашего современного общества дает весьма нечеткую картину, в которой сосуществуют многие плохо связанные между собой элементы. В обществе осуществляются коренные перемены, и большинство членов неспособны понять их характер и необходимость. Основополагающие экономические понятия недоступны им, знания о мире черпаются из телесериалов; из гражданских прав хорошо известно лишь право предъявления претензий; выражение групповых интересов происходит чаще всего в форме грубых «акций протеста». Происходящие перемены общество воспринимает прежде всего эмоционально.

Несколько поколений сформировалось в «обществе без культуры». В течение довольно короткого времени культура была преобразована в инструмент власти, лишенный автономии и подчиненный государству (партии). Последствия этого хорошо видны сегодня, будут они ощутимы и в будущем в каждой культурной подсистеме, в том числе в литературе и книжном деле.

Ликвидированы внутренние регуляционные механизмы, оспорены автономные права всех областей культуры. Административным путем определяются структуры авторитетов, одобряются конвенции и распределяются привилегии.

Современная культура находится на переломном этапе своего развития. Происходящий на наших глазах цивилизационный сдвиг предполагает изменение способов деятельности, иной менталитет и поведение. Человек перестает быть прежде всего объектом воздействия со стороны безличных экономических и политических структур и становится субъектом, активно реализующим право выбора, посредством которого «самодостраивается», самореализуется личность. В новых условиях формируются новые ценности. Ценности – это вещи и явления нашего быта, которые несут для нас определенный смысл, значимость для нашей жизни. Культурный человек, имеющий богатый внутренний мир, принимает материальные ценности лишь как средство. Не случайно гениальные люди часто были совершенно равнодушны к материальному благополучию. Они делали свой выбор в постижении знаний, отдавая предпочтение чтению и созданию книг. Умение разнообразить свою жизнь, увидеть способы и возможности творить в материальном и духовном мире – все это зависит от нашего отношения к культуре, и в частности к чтению книг. Отношение общества к чтению говорит о способе вхождения личности в общество, о типе и историческом уровне развития культуры.

Книга в жизни общества с давних времен выполняла функцию передачи человеческого опыта, культурного богатства.

Чтение является важной стороной духовной жизни общества, отражает изменения в культурном облике народа.

В области книги чрезвычайно неэффективным оказалось воздействие основных институтов социализации – школы и семьи. Школа принуждает к временному контакту с книгой, но не создает других образов читательского поведе-

ния, кроме обращения к книге по обязанности. Результаты исследований свидетельствуют о неэффективном влиянии школы, но одновременно демонстрируют успех образовательной политики — они очевидны в стандартизации читательской практики.

Семья не укрепляет влияния школы, не увеличивает и не обогащает образцов чтения, критериев оценки, набора произведений, стоящих внимания. Созданные ею образцы оказываются кратковременными и действуют в ограниченном общественном пространстве.

Ликвидированы связи между культурой и другими формами и структурами общественной жизни. Принадлежность человека к определенному социальному слою отнюдь не означает, что он автоматически является читателем, ориентирующимся в текущей культурной жизни.

Еще несколько десятков лет назад книга была вписана в образцы социальной мобильности, но новейшие исследования не фиксируют этих функций книги.

Можно сформулировать и такой вывод, что чтение как определенный тип деятельности теряет свои общественные признаки. Чтение перестало быть социально престижным занятием, оно становится делом частным, индивидуальным.

Доминирует интимность, эмоциональность, неопределенность правил восприятия произведений культуры. В интересующей нас области мы наблюдаем, что контакты с книгой регулируют ситуационные факторы, а это означает неустойчивость и случайность читательского выбора. Любая книга становится произведением «закрытым», не связанным с явлением, называемым литературой, не имеющим никакого продолжения. Книга оценивается как явление неспецифическое, подобное другим формам общения. Отношение к книге определяется социальными условиями, созданными обществом.

Чтение — это разновидность умственного труда, в основе которого лежит восприятие человеком графически выраженной информации с помощью органов зрения — глаз. Зрительное восприятие текста сопровождается деятельностью слуховых и речедвигательных органов. Это особенно хорошо видно при чтении вслух, когда все три канала действуют одновременно. Здесь идет зрительное восприятие текста, проговаривание его; кроме того, звучащий текст воспринимается с помощью органов слуха.

Искусство быть читателем — искусство великое и бесконечное, этим мастерством овладевают всю жизнь. Важное значение имеют цель и скорость чтения. От цели чтения зависит степень усваиваемости текста. Чтение бывает целенаправленным, но бывает и способом заполнения пустого времени, без читательского интереса, проработки и осознания.

Необходимым условием продуктивного чтения является волевое усилие читающего: умение заставить себя во время чтения думать только о читаемом, полностью сосредоточить свое внимание на материале книги, не отвлекаться посторонними занятиями или разговорами, что особенно важно при повторном, углубленном чтении.

Правомерно утверждать, что большая часть населения обращается в той или иной мере к книге, журналу, газете. Однако трудно ответить с достоверностью на вопрос, сколько у нас реальных, а не многократно учтенных библиотечной статистикой читателей, каково соотношение читающей и нечитающей публики, как широко используются книги народом. До сих пор специальные исследования в этой области были ориентированы главным образом на читателей библиотек и ограничены сферой библиотечного обслуживания, что заведомо сужало выбор групп, исключало всех не пользующихся библиотеками и далеко не точно отражало духовные запросы читателей.

Чтение людей, не пользующихся библиотеками, изучается, как правило, с помощью анкетного опроса. Это закономерно вызывает сомнение в его научной ценности — чтение слишком сложный многосторонний и тонкий процесс, не укладывающийся в рамки даже самой совершенной анкеты. Кроме того, как показал опыт, анкетный опрос существенно завышает данные и позволяет определить скорее стереотип мнения в данной социальной среде, чем реальную картину чтения. Поэтому вопросы методики и техники работы должны быть разработаны усилиями будущих исследовательских коллективов и стать предметом самостоятельного рассмотрения.

1.1.4. Работа с книгой

Поиск и отбор литературы — это трудоемкий процесс, который требует определенных знаний и навыков. И на этом этапе оказать помощь читателю призваны библиотеки и информационные службы. Да, они обходятся дорого, и следовательно, необходимы веские причины для того, чтобы их открывать и финансировать. Основное назначение (миссия) библиотеки может быть определено как информационное обслуживание промышленной организации, учебного процесса, а также предоставление информации или развлекательной литературы рядовым читателям. То есть читатель может найти интересующую его книгу именно в библиотеке — как самостоятельно (в библиотеках существуют специальные инструкции в помощь читателям при поиске книг), так и обратившись к библиотекарям.

Первичный поиск литературы читатель может провести по каталогам. Под системой библиотечных каталогов понимают совокупность планомерно организованных, дополняющих друг друга взаимосвязанных библиотечных каталогов, раскрывающих состав и содержание фонда библиотеки в разных аспектах.

Алфавитный каталог дает возможность узнать, есть ли в библиотеке конкретная книга и какие произведения определенного автора имеются в фонде. Существует еще вспомогательный аппарат к алфавитному каталогу — указатель заглавий произведений художественной литературы, который помогает установить фамилию автора конкретного произведения.

Систематический каталог выполняет в библиотеке две функции: информационную и педагогическую. Информационная функция выражена в том, что он раскрывает содержание библиотечного фонда, предоставляя читателям информацию о литературе по различным отраслям знаний. Во всех случаях, когда читатель нуждается в тематическом поиске и не имеет библиографических сведений о нужных ему книгах, он обращается к СК. Информационная функция взаимосвязана с педагогической. Работая с СК, читатель знакомится с систематикой наук, обнаруживает новые, ранее не знакомые темы и вопросы. Читатели библиотеки обращаются к СК с запросами тематического характера, имеющими либо конкретный, либо неопределенный характер. В последнем случае СК может оказать помощь читателю, направить его интерес, подсказать, что можно прочесть, с какой литературы лучше начать знакомство с темой. В этом возможности СК совпадают с рекомендательными библиографическими пособиями, особенно в том случае, если в СК включаются аннотированные карточки.

Систематическая картотека статей (СКС) дополняет СК, так как включает карточки на статьи и материалы из периодических изданий, выписываемых библиотекой, статьи из сборников, посвященных актуальным вопросам.

Использование библиографических и реферативных изданий – кратчайший путь выполнения запросов о статьях и книгах, опубликованных по определенным вопросам или определенными авторами. Библиографические пособия – это основной источник для информации для библиографа. Списки литературы по отдельному предмету, отрасли знания или по многим отраслям организованы в алфавитном или систематическом порядке. В основном библиографические пособия для ускоренного поиска по тематическим читательским запросам используют профессиональные библиографы, а читатели – лишь хорошо подготовленные.

Специалисты, занимающиеся научной работой, широко используют каталоги, библиографические пособия, списки литературы, сноски для более полного поиска и отбора литературы. Сноски, списки использованной литературы – это своего рода скрытый источник информации. Тщательная их проработка делает возможным создание общественно значимого продукта.

Сегодня владение библиографической культурой – непременный признак образованности человека, показатель его рабочей квалификации. Уметь читать библиографию должен каждый. Необходимо обратить внимание на то, кому она адресована. Каждый указатель рассчитан на определенный круг читателей, и в этом его особая ценность. Еще один ценнейший источник знания о книгах – это внутрикнижная библиография. Книги научно-популярные и научные, как правило, отсылают своих читателей к широкому кругу литературы по рассматриваемому вопросу: научно-популярные – для того, чтобы расширить самообразовательное поле читателя; научные – для того, чтобы читатель сам мог принять участие в диалоге ученых, определить свою точку зрения на ту или иную проблему. Но главное библиографическое богатство научной книги – в постраничных ссылках (сносках) на цитируемую и упоминаемую литературу.

Внимательное знакомство с каждым элементом книги (заглавие книги, предисловие, введение, оглавление, заключение) помогает составить о ней представление и определить способ дальнейшей работы – будет ли читатель читать его целиком, сплошь (отсюда и название способа – сплошное чтение) или выборочно. Уже при сопоставлении заглавия книги с введением можно убедиться, отвечает ли содержание книги, общий план ее изложения задаче, которую наметил себе читатель. Если да, книгу прочтут сплошь, подряд.

Для того чтобы получить предварительное общее впечатление от книги, необходим обзор ее содержания. Для этого нужно узнать ее тему; задачи, которые ставит себе автор; его точку зрения на предмет; план или схему содержания книги; выраженные в ней основные мысли, а также приведенные факты.

Делается этот обзор следующим образом.

Обычно тема книги содержится в ее заглавии, с которым мы знакомимся сразу же. Изредка в нем высказана и главная мысль книги. Но обыкновенно главную мысль и все остальное приходится искать в предисловии, введении, оглавлении, заключении книги.

В предисловие многие не заглядывают – «ненужная вещь». Между тем в нем часто содержатся очень важные указания. Например, автор поясняет задачи, поставленные в книге, – указывает главы, которые можно при первом чтении пропустить, отмечает, на что больше всего обращал внимание; излагает причины издания книги и т.д. Хорошо написанное предисловие сразу бросает свет на все содержание книги и на ее задачи.

Введение книги чаще всего сообщает сведения, непосредственно к теме книги не относящиеся, но необходимые для ее понимания, предпосылки дальнейшего. Для нас здесь особенно важно то, что нередко в конце введения намечается (а иногда и обосновывается) общий план и метод изложения книги.

С помощью оглавления мы можем, еще не читая книги, узнать ее общий план, основные рубрики, общее содержание, основные мысли, в ней затронутые.

Оглавление романа или повести обычно не имеет существенного значения. Совершенно иное можно сказать об оглавлении научных книг. Им читатели очень часто совершенно не умеют пользоваться, думают, что оно служит только для справок, на какой странице какая глава. Это глубокое заблуждение, ведь оглавление научной книги имеет огромное значение. С его просмотра надо начинать чтение, постоянно сверяться с ним в процессе, с его помощью завершать чтение.

Оглавление для чтения книги – то же, что карта незнакомого города. Каждый путешественник знает, что приехав в чужой город, полезно познакомиться с его планом. Он помогает ориентироваться в новом месте. Знакомясь с оглавлением новой книги перед ее чтением, мы видим общую картину содержания книги, получаем знание о предмете незнакомой нам науки.

Вот пример. Положим, мы совершенно не знаем биологии, не знаем даже, чем занимается эта наука. Попадается книжка «Начатки биологии». Смотрим оглавление: «Введение. Функции организма. Дифференциация строения и раз-

2-5549

деления труда в организме. Пища как источник энергии. Усвоение пищи. Выработка органической пищи. Освобождение энергии и выделение отбросов...»

Если мы внимательно прочтем это оглавление, то уже не будем читать «вслепую» Будем знать, о чем книга, а кстати узнаем, каково содержание науки биологии, — по крайней мере, каким оно представляется автору книги.

Нужно заметить, что оглавления составляются по-разному, и их особенности надо знать. В одних оглавлениях указываются только основные темы, главы, в других — кроме перечисленного, дается и перечень подразделов. Так, например, выше приведены только темы глав книги «Начатки биологии»; на самом же деле после каждой темы целой главы дается и перечень подразделов.

В тех случаях, когда оглавление содержит и тему главы и перечень ее подразделов, полезнее при предварительном ознакомлении с книгой читать только темы глав, пропуская дальнейшее. Таким образом отчетливее выделится основное содержание книги. Перечень подразделов можно использовать в процессе самого чтения и проработки книги.

Некоторые оглавления носят тезисный или полутезисный характер и приближаются иногда по форме к краткому конспекту. В таких случаях необходимо хорошо в них разобраться — в частях, в отделах книги, отдать себе отчет, в каком отношении находится данная глава ко всему отделу, ко всей книге. Изучая подробности главы, не терять из виду связи ее с целым. Само чтение тогда будет рассмотрением, углублением, разъяснением уже намеченных мыслей. После чтения главы оно в известной степени заменит конспект.

Заключающие строки книги часто содержат в себе чрезвычайно важные указания на главную мысль книги, на ее задачи, подводят итог выполненной в ней работе, иногда резюме основного содержания книги. Нередко они выделяются в особую главу — «Заключение». Не посмотреть конец книги при предварительном ознакомлении с нею — значит сделать большой промах.

Внимательного ознакомления с предисловием, оглавлением, введением и заключением книги при некотором опыте достаточно, чтобы получить общее впечатление о ее содержании, составить представление о ее плане, задачах, главной мысли. Чем больше читатель знаком с той областью науки, к которой относится книга, тем больше ему дает такой ее предварительный обзор. Когда приходится иметь дело с множеством книг и все их невозможно прочитать, знакомство с некоторыми из них поневоле приходится ограничивать таким образом. Если мы знакомимся с книгой для того, чтобы потом проработать ее, то всегда полезно, а иногда необходимо еще и просмотреть ее. Тут важно получить более глубокое впечатление от книги.

Не все умеют вообще просматривать книгу, и сравнительно не многие из умеющих делают это хорошо. Предварительный просмотр книги перед изучением ее — прекрасная школа просматривания вообще. Когда мы станем потом прорабатывать книгу, то увидим все недочеты предварительного ее обзора, и это укажет главные недостатки в нашем способе просматривания. Так что и в этом отношении можно рекомендовать предварительный просмотр.

Если в книге имеются чертежи и рисунки, то ознакомление с ними тоже помогает предварительному ознакомлению с содержанием книги.

Существует три главные задачи проработки книг:

1) книга должна быть правильно и отчетливо понята;
2) мысли, сведения, содержащиеся в ней, должны «отработать» в нашем уме, в нашей психике;
3) во многих случаях должна быть произведена оценка ее содержания.

Все эти три задачи на практике неразрывно слиты одна с другою. Работая над одной из них, невольно приходится решать остальные.

Понять книгу часто совсем не так легко, как кажется. Тут опаснее всего «иллюзия понимания»: кажется, что понял, а на деле — понял, да не совсем, или понял, да неправильно. Если чувствуешь, что не понимаешь — есть надежда, что, потрудившись, поймешь. А если кажется, что понял, а на самом деле нет, — эта ошибка может так и остаться.

Первое условие понимания книги — достаточная подготовка. Каждая книга, за исключением очень популярных, предполагает у читателя известные знания, — одна больше, другая меньше. Если основных нужных знаний нет, то читатель, будь он даже семи пядей во лбу, не поймет ее.

Второе условие — понимание иностранных слов и научных терминов книги. Большая часть их при достаточной подготовке обыкновенно известна, некоторые объясняются в книге. Но для понимания некоторых приходится пользоваться словарем иностранных слов, энциклопедиями, «руководствами» данной науки.

Третье основное условие — умение вникать в читаемое. Глаза (особенно глаза, привыкшие «пробегать» читаемое) действительно «бегут» по строчкам вперед, и «читаемые» мысли поверхностно скользят в уме. Для того чтобы глубже вникнуть в мысль, нужно уметь ее задерживать и всю силу внимания сосредоточивать на ней. Для этого требуется особое характерное усилие, известное, вероятно, каждому и столь неприятное «ленивому» уму.

Содержание прочитанной книги должно произвести известную работу в нашей психике, в нашем уме. Если же мы просто заполним его, как, например, бывает при «зазубривании», и оно останется в уме, словно масло на воде, не смешиваясь с тем, что уже у нас имеется, — то это мертвый капитал, лишнее загромождение памяти.

«Отрабатывать» содержание можно по-разному. Это зависит от содержания книги, цели читателя, умения читать и т.д. Но для большинства книг ее можно свести к двум главным типам.

Первый тип. Содержание книг может быть усвоено нами. Мы здесь понимаем это слово в самом прямом его смысле: оно действительно становится «своим». Мысли получены от других людей; но они наши в настоящем смысле слова, потому что стали как бы частью нашего «я», определяют на-

ши выводы, наше миросозерцание, наши поступки. Обычно сами мы не можем создать великую мысль, но сделать ее «своей» мы можем, если она станет определяющей силой в нашей жизни и в нашем миросозерцании. Так усваиваются обыкновенно руководства по различным наукам. Это один тип «отработки» содержания книги.

Второй тип «отработки» — противоположный. Мы не признаем содержание книги истинным. Наоборот. Мы отвергаем его, так как оно кажется ошибочным или несовместимым с нашими взглядами. При этом часто производится не менее ценная работа, чем при усвоении. Если мы хорошо вникли и поняли чужие мысли, кое-что в наших мыслях будет дополнено, исправлено. Они приобретут большую отчетливость и углубятся, станут более определенными и обоснованными. Наконец, это даст возможность совершенно отчетливо и резко отмежеваться от мыслей автора. Тезис становится вполне отчетливым только при противопоставлении антитезиса.

Содержание книги — ее мысли, сведения и т.п. — может только тогда «отработать» в нашем уме, когда вступит в связь с теми мыслями и сведениями, которые уже имеются у нас. Чем больше наших собственных мыслей, знаний, эмоций вовлекается в эту работу, тем больше результаты, тем глубже продумывание. И, прибавим, тем полезнее оно для самообразования и для умственного развития вообще.

Мысли, которые приходят к нам в голову при чтении, — все равно, случайные или как результат работы — нередко бывают очень ценны для нас. Такие мысли сейчас же нужно записать на листке (карточке) или в тетрадь, ибо, по свидетельству ряда мыслителей, обладавших феноменальной памятью, даже самой прекрасной мысли, если ее не записать, угрожает опасность быть безвозвратно забытой. Тем более нужно приучиться записывать чужие мысли, которые нам могут пригодиться.

При чтении для самообразования выбираются насколько: возможно, только самые лучшие, выдающиеся произведения, работы исключительных по уму и учености людей. Возникает вопрос: как же критиковать такую книгу, когда я только еще учусь?

Не бойтесь этого. Только знайте цену этой критике. Иногда бывает, что потом сам над ней посмеешься, но кое-что может оказаться и правильным. Это — критика для развития нашей мысли, для определения взглядов, для того, чтобы научиться анализировать и оценивать. Мы с самого начала имеем право сомневаться, находить противоречия, ошибки, быть не согласными.

Надо помнить, что критика — палка о двух концах. Иногда она показывает ошибки и недостатки книги, иногда — легкомыслие и невежество критика. И во втором случае палка целиком падает на критика. Настоящая критика требует не только смелости, но и знания и труда. Критиковать — не значит только находить ошибки и недочеты, но и находить достоинства, вообще оценивать; научиться же отличать великое от среднего и даже малого еще труднее, чем находить ошибки.

Критика при чтении с проработкой должна заключаться не только в том, чтобы отмечать ошибочное и сомнительное, но и в оценке особо выдающихся мест. Чрезвычайно важно после прочтения и проработки книги и своей критики ее прочесть основательную критику на нее какого-нибудь крупного специалиста. И также с соответствующей проработкой, сопоставлениями, проверкой. Это очень углубляет и усвоение книги, и мысль, и критические навыки.

1.1.5. Основные направления психотерапевтического воздействия книги на личность

Социально-психологические функции литературы, такие как культурно-просветительная, образовательная, досуговая, библиотерапевтическая (в скрытой, неопределенной форме) и т.д., существовали с древних времен. Другое дело — степень их развитости, их наполнение конкретным содержанием, приоритет отдельных функций в конкретный отрезок времени с учетом индивидуальных психологических качеств личности.

Классическая художественная литература, в том числе русская, обладает огромным потенциалом, обеспечивающим разнообразные способы воздействия на социально-психологическую сущность человека. Она способствует формированию устойчивых взглядов на мир, учит человеколюбию, критическому отношению к себе, развивает любовь к чтению, обогащает духовный мир личности.

Критическая литература и *публицистика* помогают правильно воспринимать события, устраняют зависимость от чужих авторитетов, помогают связать события личной жизни с актуальными событиями общественной жизни. Специалисты отдают предпочтение классическому литературоведению и публицистике, которые прошли проверку временем, доказали правильность своих позиций и поэтому оказывают сильное воздействие даже на скептиков, растерянных людей.

Благодаря *юмористической* и *сатирической литературе* читатели успешно учатся более широкому, объективному взгляду на себя и на других людей, а также своеобразной психологической защите. Суть юмора — обнаружение смешных сторон в любых явлениях, даже неприятных, что является предпосылкой для их более здравого восприятия. Юмор позволяет людям более открыто и свободно вести себя в трудных ситуациях самого разнообразного характера. Он может научить технике более совершенного общения.

Сборники афоризмов содержат в себе наиболее ясные образы, отточенные идеи, нередко парадоксальные в своей законченности, категоричности. Читая их, человек привыкает спокойнее относиться к крайностям, противоречиям, жизненным катаклизмам.

В течение своего многовекового существования *фольклор* (в том числе сказки) претерпел особый отбор. Новому поколению передавались лишь те из произведений, которые принимало большинство людей и которые отвечали основным психическим потребностям человека. Утверждением идеалов добра, справедливости, правды и простоты фольклор, сказки могут стимулировать необходимые психические реакции. Особое значение данный вид литературы имеет при работе с детьми, позволяя осознавать основные жизненные проблемы, устанавливать контакты с родителями и сверстниками. Сказка повышает интерес к окружающему миру, уводит от проблем, невротических фиксаций на пережитом, способствует удовлетворению коммуникативных потребностей, приглушает чувство неполноценности.

Научно-фантастическая литература, доводя до крайности в своем изображении некоторые способности человека, ситуации, отношения, позволяет читателю лучше понять и принять экстремальность ощущений, чувств, влечений, стимулирует продуктивность его поведения. Детективная и приключенческая литература популярна и доходчива. В детективе конденсируются многие обыденные явления жизни. Важное значение имеют следующие ее черты: внимание к негативным чувствам, тренировка интуиции, раскрытие тайны как способ познания действительности, «обязанность» читателя подозревать всех, разоблачение романтического восприятия жизни, фальшивых морали и порядочности, демонстрация того, что за красивым фасадом часто скрываются грязь и корысть. Такая специфика произведения побуждает читателя к смелости, риску, находчивости. Близки по характеру воздействия к детективам мемуары и литература о первой и второй мировых войнах.

Драматургия оказывает сильное влияние на некоторых людей благодаря большой концентрации, координированности действий и наглядности. При чтении пьесы человеку легче отождествлять себя с действующим лицом, чем при чтении романа. Пьеса оставляет больше свободы для самостоятельной работы, учит диалогу, правилам общения.

Специальная *научная литература* дает объективную картину окружающего мира, помогает лучше понять себя, осознать потребность в психосоматической помощи, стимулирует нормальные психические процессы.

Специальная *медицинская литература*, являясь разновидностью научной, обладает следующими социально-психологическими функциями: дает знания, достаточные для правильной, оптимистической ориентации, устраняет неправильные представления об имеющихся у человека психических нарушениях, стимулирует общую активность читателя.

Научно-популярная литература может выполнять те же функции, что и научная, но с менее подготовленными читателями, и дает им более общие представления.

Педагогическая литература может применяться наряду с другой научной литературой с целью тренировки, коррекции, развития различных качеств личности, преодоления конкретных трудностей.

Юридическая литература дает возможность разобраться в причинах многих проблем, возникающих в результате неправильных действий, — как собственных, так и окружающих людей. Данный вид литературы помогает читателю оценить степень опасности девиантного поведения.

Философская литература помогает получить разносторонние представления о себе, других людях, окружающем мире в целом. Она дает возможность понять неизбежность определенного конфликта между внешним миром и внутренним. Это понимание дает спокойствие, вносит конструктивность в деятельность человека.

При чтении подспудно, независимо от желания или нежелания читающего в его сознании происходит отбор мыслей, фактов, событий. На что-то обращается больше внимания, что-то исключается, и таким образом произведение «отливается» в нашем сознании. Трудность или доступность понимания книги во многом зависит и от уровня образования читателя, его профессиональной принадлежности, определенной направленности его интересов, его мировоззрения. Часто читатель при чтении отбирает только то, что ему больше всего импонирует. На его восприятии порой сильно сказывается профессиональная принадлежность, суживающая мир его интересов, служащая при чтении своеобразным барьером для его интеллекта, чувств. Точнее говоря, такой читатель не перетруждается, не напрягается для постижения новых мыслей, непривычных для него взглядов. Талантливый читатель не ограничивает себя рамками специальности, ему чужда односторонность, та самая односторонность, которая показывает нам мир под одним лишь углом зрения избранной нами специальности.

Уровнем знаний, культуры, эмоциональной восприимчивости читателя определяется и его собственное понимание содержания произведения, объясняется степень проникновения в художественную ткань, систему образов. Читатель с низким уровнем знаний не сможет в достаточной мере разобраться в сложных переплетениях авторской мысли подлинно великого произведения. И наоборот, личностное восприятие гениального творения художника будет наиболее адекватным у читателя, обладающего разносторонними и глубокими знаниями, отличающегося широкой эрудицией.

Немаловажную роль играет и так называемый «лидер чтения», т.е. человек, за которым признается наибольшая авторитетность суждений о литературе, его информированность о книгах, читательская активность, житейский опыт. Он, бесспорно, оказывает заметное влияние на формирование читательского вкуса тех, кто постоянно с ним общается. В равной ли степени? Конечно, нет. Чем ниже уровень образования окружающих, тем больше они подвержены влиянию лидера.

Можно ли сказать, что, приступив к чтению по чьему-либо совету, человек остается во власти этого совета и во время чтения? Безусловно, нет. Чтение, а точнее восприятие прочитанного как бы размывает этот совет. У читающего проявляется индивидуальность, неповторимость, суверенность его внутреннего мира. В этом состоит великая «охранительная функция литературы».

Художественная литература способствует становлению нравственных ценностей, развивает способности человека сопереживать и понимать других людей. Под воздействием прочитанных книг в значительной степени формируется та духовная сила, которая определяет личностные установки и отношения человека к жизни.

В отличие от науки, изучающей объективные свойства человека и говорящей языком понятий, теорий, законов и цифр, художественная литература посредством художественных образов раскрывает человека в единстве объективного и субъективного, внешнего и внутреннего, индивидуального и социального, явного и скрытого. «Литературному наследию, — говорил Салтыков-Щедрин, — принадлежат не только поступки, которые человек беспрепятственно совершает, но и те, которые он несомненно совершил бы, если бы умел и смел. И не те одни речи, которые человек говорит, но и те, которые он не выговаривает, но думает». Литература на уровне подсознания влияет на внутренний мир человека, формирует его чувства и желания.

На сегодняшний день стоит проблема развития способностей человека сопереживать и понимать других людей.

Ныне отмечается эмоциональная бедность детей. Из богатой палитры чувств они в основном замечают лишь крайние: любовь — ненависть, радость — горе. Исследование «Юный читатель 90-х годов», проведенное Санкт-Петербургской академией культуры, привело к неутешительному выводу: многие подростки отрицательно относятся к персонажам, нуждающимся в милосердии и сострадании, и положительно — к несущим зло и разрушение. Нынешние психологи и педагоги не занимаются данной проблемой. Они озабочены больше вербально-смысловым восприятием прочитанного, рациональными способами получения из книг нужной информации.

А. Солженицын в Нобелевской лекции говорил о своем ощущении литературы как единого большого сердца, колотящегося о заботах и бедах нашего мира. О том, что именно литература способна внушить человеку понимание горя и радости, масштабов и заблуждений никогда не пережитых им самим чувств. Сфокусировавшая в себе эмоциональный опыт человечества художественная литература рассчитана на тех, кто способен сделать своим опыт, пережитый другими.

Эмоциональная природа художественной литературы вытекает из ее материала — слова. В отличие от материала других видов искусств слово имеет сигнальную природу. В слове собираются все наши ощущения, настроения, переживания, оно способно трансформироваться в любое чувство, порождать всевозможные зрительные, слуховые, осязательные образы. Горький назвал писателей «чувствилищем» своей эпохи, а русскую литературу «самой сердечной в мире».

«Сердечная» литература требует и «сердечного» читателя. Этот тип читателя хорошо обрисовал Л.Н. Толстой в предисловии к своей повести «Детство». Первым качеством этого желанного для него типа он назвал чувствительность, т.е. способность пожалеть от всей души, даже пролить несколько слез о вымышленном герое, которого полюбил читатель, и от сердца порадоваться за него. Вторым качеством он назвал способность понимания другого человека без слов, когда «не нужно толковать свои чувства и свое направление, а видишь, что он понимает меня, что всякий звук в моей душе отзывается в его». Названные писателем качества — главная предпосылка полноценного восприятия любого художественного произведения и, следовательно, эмоционального влияния книги на читателя. Без сопереживания и эмоционального резонанса процесс восприятия литературного произведения рассудочен, прагматичен и холоден. Сопереживание — единственный способ узнать боль, радость, страдание других людей, включить их в свой жизненный состав. Но чтобы это произошло, чтобы читатель пережил во всем богатстве эмоциональных состояний чужую жизнь, он должен владеть языком чувств, уметь прочесть их в душах персонажей. В этом случае эмоциональная культура органично сливается с читательской.

Библиографический список

Баркер Р., Эспарпи Р. Жажда чтения / Пер., предисл. и прим. Б.П. Каневского. — М.: Книга, 1979. — 208 с.

Библиотекарь и читатель: проблемы общения: Метод. пособие. — СПб.: Рос. нац. б-ка, 1993. — 130 с.

Библиотерапия: Библиогр. указатель / Сост. Ю.Н. Дрешер. — Казань: Медицина, 1998. — 80 с.

Бутенко И.А. Читатели и чтение на исходе XX века: социологические аспекты. — М.: Наука, 1997. — 140 с.

Бухольц Н. Искусство печального утешить // Библиотекарь. — 1991. — № 9. — С. 52–54.

Волин Ж. Новая специальность книги // Там же. — 1981. — № 5. — С. 41–42.

Гузик К. Книга лечит // Там же. — 1965. — № 1. — С. 38.

Дворкина М.Я. К вам пришел читатель // Там же. — 1988. — № 1. — С. 42–43.

Дрешер Ю.Н. Библиотерапия: Учеб.-метод. пособие. — Казань: Медицина, 2000. — 52 с.

Дрешер Ю.Н. Кого и как лечит книга // Библиотека. — 1999. — № 3. — С. 68–70.

Езова С.А. Размышления о социально-психологических основах библиотечного обслуживания в трактовке И.А. Мейжис // НТБ. — 1996. — № 3. — С. 76–79.

Каганов И.Я., Миллер А.М. Неотложная задача книговедения: Книга и психическое здоровье // Психотерапия в курортологии. — Харьков, 1968. — С. 66–68.

Книга как инструмент библиотерапии: Темат. план, прогр. спец. курса и учеб.-метод. материалы для студентов вузов культуры и искусств / Казан. гос. акад. культуры и искусств, Респ. мед. библ.-информ. центр М-ва здравоохранения Респ. Татарстан; Сост. Ю.Н. Дрешер; науч. ред. Т.И. Ключенко. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2001. – 40 с.

Леви В.И. Книга и здоровье // Мед. сестра. – 1963. – № 3. – С. 50–53.

Мейжис И.А. Невербальное общение // НТБ. – 1993. – № 12. – С. 23–25.

Полищук М.А. Характер информационных потребностей читателей сегодня // Там же. – 1999. – № 8. – С. 46–50.

Чирва А. Книга и культура личности. – М.: Знание, 1983. – 64 с. – (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Молодежная»; № 9).

Чтение в библиотеках России: Информ. изд. – Вып. 1. – СПб.: Рос. нац. б-ка, 1997. – 84 с.

Что мы читаем? Какие мы?: Сб. науч. тр. – СПб.: Рос. нац. б-ка, 1993. – 180 с.

Чубарьян О.С. Человек и книга (социальные проблемы чтения). – М.: Наука, 1978. – 112 с. – (Научн.-попул. сер.).

Шалыгина Т.С. За помощью – в библиотеку // Библиография – твой помощник: Сб. ст. в помощь незрячим людям. – М., 1984. –С. 27–37.

1.2. ИСКУССТВО ЧТЕНИЯ

1.2.1. Основы чтения

Навык чтения является одной из составляющих культуры чтения. С основами культуры чтения можно ознакомиться в следующем разделе.

Навык – это сформированное, автоматически осуществляемое умение, не требующее сознательного контроля и специальных волевых усилий для его выполнения.

Большую роль в формировании навыков чтения играет профессиональное руководство чтением. Управление чтением базируется на принципе самостоятельности читателей: создаются благоприятные условия, позволяющие читателю самому выбирать направления и систему чтения, формировать свои читательские интересы, выбирать свой стиль чтения; библиотекарь должен содействовать повышению продуктивности чтения, т.е. обучить методу рационального чтения с целью выработать у читателя активного, творческого отношения к чтению, сформировать стремление к постоянному совершенствованию своей читательской деятельности.

Активную роль в формировании навыков чтения играют семья и школа. С раннего возраста ребенка нужно приучать к чтению, создавать к этому интерес. Важно помнить, что дети очень восприимчивые, любопытные создания. Вовремя и правильно сформированные навыки чтения у ребенка – залог того, что в будущем вырастет активный, заинтересованный в самообразовании, владеющий культурой чтения читатель.

Восприятие и понимание различных видов и жанров литературы, несмотря на руководство чтением библиотекаря, зависит сугубо от индивидуальных качеств личности.

Как образ, восприятие есть непосредственное отражение предмета (явления, процесса) в совокупности его свойств, в его объективной целостности. Важной особенностью восприятия является его зависимость от прошлого опыта, знаний, содержания и задач выполняемой деятельности, индивидуально-психологических различий людей. Под влиянием этих факторов создается характерная для каждого человека апперцепция (свойство психики человека, выражающее зависимость восприятия предметов и явлений от предшествующего

опыта данного субъекта, от общего содержания, направленности, личностных особенностей его психической деятельности), обусловливающая значительные различия при восприятии одних и тех же предметов разными людьми или же одним и тем же человеком в разное время.

Понимание в психологии трактуется как мысленное воспроизведение объективного процесса возникновения и формирования предмета целенаправленной деятельности и мышления. Понимание объясняется как проявление предустановленной гармонии между субъектом и объектом, как результат озарения и интуитивного проникновения разума в сокровенную суть вещей.

Таким образом, восприятие и понимание зависят от определенных читательских интересов, мотивов чтения, индивидуальных психологических и физиологических качеств личности (интеллекта, памяти, эмоционального настроя и т.д.).

Например, из исследований социологов следует, что остросюжетную литературу, являющуюся ядром подросткового чтения, предпочитают, оказывается, и люди взрослого и пожилого возраста того и другого пола. Подобную литературу воспринимают как способ снятия стресса. Любителей этого рода литературы привлекает возможность отождествлять себя с неунывающими победителями — героями, обладающими теми самыми качествами, которые читатель, пристроившийся с книжечкой на диване после работы, в себе, увы, не находит, — с героями, умеющими ставить перед собой цели и, добиваясь их осуществления, сокрушать все преграды, не пасующими ни перед ножом, ни перед дулом пистолета — не то что под хмурым взглядом начальника по службе. Женщины, поклонницы жанра, объясняют свое пристрастие удивительным образом однотипно — «нынче только в книгах с такими мужчинами и встретишься». Многим нравится читать подобную литературу, но они считают свое пристрастие низкопробным и почти всегда подчеркивают, что берут книги с целью отдыха и развлечения. Но восприятие этого жанра зависит еще и от душевного настроя читателей, от того, здоров он или болен, трудоустроен или нет и т.д. Некоторые воспринимают детективы как темпераментную смену событий, другие — как интеллектуальную игру, тайну и пути ее разгадки. Эти читатели могут быть абсолютно равнодушными к «боевикам». В такой группе много представителей технической интеллигенции.

Спрос на историческую литературу существует и осознается в двух читательских группах — у любителей развлекательного и «серьезного», «познавательного» чтения. При этом одно и то же произведение может восприниматься разными людьми совершенно с противоположных точек зрения. Так, «Фаворит» В. Пикуля одной группой читателей воспринимается как познавательное чтение, обогащающее знаниями о России XVIII в., другой — аналогом «интимного кабинета истории», книгой для отдыха, отвлечения от забот, компенсаторным чтением. Если роман посвящен эпохе, интересующей любителя истории, он является эмоциональным, дополняющим фактором, позволяющим расцветить «художественностью», новыми красками ту картину, которая, собственно, уже известна.

С другой стороны, «обстановочность», «детали великосветской жизни» благосклонно воспринимаются любителями остросюжетной литературы. Приключенческий детективный сюжет прекрасно вписывается для любителей жанра как в атмосферу средних веков, так и в более ранние или более поздние эпохи. Двойственность подхода обеспечивает расширение аудитории.

Мелодрама издавна считается женским романом, но следует помнить, что среди читателей библиотек женщин больше, чем мужчин. Мелодрамы также воспринимаются по-разному. Чем эмоциональнее читатель, тем меньше он воспринимает недостатки логики и художественные просчеты, тем искреннее бывает захвачен чувствительными картинами. Другая же категория находит в чтении таких произведений место для своей критики человеческих отношений, жизни и т.д.

В процессе чтения важную роль играют индивидуальные качества личности, такие как внимание, мышление, воображение, эмоции и др.

Внимание — это произвольная или непроизвольная направленность и сосредоточенность психической деятельности. Отдельные объекты, на которые направлено сознание (например, слова, фразы, целые страницы), могут меняться, а внимание сохраняется, если чтение продолжается. Внимание связано с направленностью личности в данный момент и при данных условиях.

Первым и самым необходимым условием является способность сосредоточивать и удерживать внимание на читаемом. У кого нет ее — тот не может правильно читать. Необходима, конечно, и память для того, чтобы удерживать и понимать прочитанное. Нередко приходится слышать жалобы на ослабление памяти: «прочту две-три строчки или маленький отрывок, перехожу к следующему — а первое уже забыл, не помню даже, о чем была речь.» Здесь чаще всего две причины: 1) нервная болезнь, — психастения, неврастения и т.д., в таких случаях надо не мешкая обратиться к врачу; 2) ослабление внимания. Мы не запоминаем потому, что не можем как следует сосредоточить внимание на читаемом. Мысль постоянно отвлекается от него. Иногда можно заметить, что параллельно со смутно осознаваемыми мыслями книги идут свои, с ней ничего общего не имеющие. Причиной этому также или болезнь, или дурной навык. Борьба с дурным навыком и отчасти с болезненным ослаблением и недостатком внимания сводится главным образом к усиленной тренировке внимания. Например, берут сначала отрывок в две-три строчки и стараются прочесть его с полным сосредоточением внимания так, чтобы мысль его стала для читающего совершенно отчетлива, прозрачна, ясна. Для этого приходится иногда перечитывать его несколько раз подряд. Когда цель достигнута, начинают увеличивать с каждым днем число строчек. Упражнение должно проделываться каждый день. Если ослабление внимания не так сильно, нужно, конечно, начать с более длинного отрывка.

Конечно, не стоит говорить о том, что для хорошего чтения необходима известная сила мышления.

Мышление — это психический процесс отражения действительности, высшая форма творческой активности человека. Мышление — это целенаправленное использование, развитие и приращение знаний, возможное лишь в том случае, если оно служит разрешению противоречий, объективно присущих реальному предмету мысли.

Но большинство не осознает еще всей огромной важности силы воображения.

Воображение — это психический процесс, заключающийся в создании новых образов (представлений) путем переработки материала восприятий и представлений, полученных в предшествующем опыте. Воображение заменяет нам в некоторой мере собственный наш опыт. Опыт наш очень ограничен — даже у тех, кто много путешествовал, многое испытал, много видел. Воображение дает нам возможность видеть чужими глазами — часто лучшими, чем наши, — то, чего мы не видели, переживать с людьми то, чего сами не переживали. Это — как ковер-самолет. Научитесь владеть им — и будете по его воле переноситься в любое время, в любое место. Тот, кто имеет живое воображение, не просто читает книгу о путешествиях по Африке, а сам путешествует вместе с автором. Он видит, слышит, чувствует, живет в стране. Кто читает историческую книгу, тот без труда перелетает в прошлое; ему не нужны машины времени Уэллса.

Уметь воображать, пускать, где надо, воображение «вовсю» — значит беспредельно расширять свой маленький опыт, включая в себя опыт человечества. Вот значение воображения. Вот сила, которой мало кто умеет правильно пользоваться. Многие читатели, особенно юные, пускают в ход воображение, но только для того, чтобы по поводу читаемого помечтать о себе.

Конечно, и здесь следует строго выдерживать главный принцип правильного чтения — применение способа чтения к цели. Есть, например, опыты, которые человеку лучше не проделывать, и есть книги, которые полезнее читать не напрягая воображения, чтобы не отравлять психику. Но при чтении книг, выбранных с целью самообразования, воображение должно работать в полную силу. Существуют внутренние помехи хорошему чтению. Такими помехами являются или психические особенности читателя — вроде обычной нетерпеливости, лени мышления, отсутствия внимания или воображения и т.д., или же плохие привычки.

Нетерпеливость относится к первым из них. Читатель не имеет терпения следить за развитием мысли, действия и т.п. Ему хочется сразу узнать результат. И вот он пропускает целые страницы, заглядывает вперед. Иногда это вреда не приносит, но иногда портит все чтение книги — ослабляет интерес. Самая важная помеха при чтении, свойственная в большей или меньшей степени многим читателям, — лень мышления и лень воображения. Нам неприятно напрягать их. Автор доказывает что-нибудь, надо проанализировать его доказательство. Но для этого требуется некоторое напряжение мышления; и вот мы скользим далее, скорее, туда, где этого усилия не требуется. Читать с наименьшим усилием, с наименьшим напряжением мысли и воображения — вот нередкая склонность. И она — величайшая помеха при чтении.

Человек может быть в остальном очень трудолюбив. Даже в области чтения и изучения. Он прочитывает, например, огромные фолианты, зазубривает терпеливо целые страницы; но он готов зазубривать целые тома, лишь бы не напрягать мышления. Страсть к зазубриванию вместо правильного изучения зачастую объясняется именно этим. Убийственно действует привычка только пробегать книги, приводящая к неумению читать медленно. Она может развиваться под влиянием многих причин. К ней, например, может привести привычка «глотать» книги: если прочитываешь в день по 400 страниц — не может, конечно, быть и речи о глубоком, полном чтении. Часто к этому же приучает и необходимость. Так, иногда приходится поневоле просматривать множество книг для ознакомления с ними. Такова обязанность критика, журналиста. Но какова бы ни была причина, необходимо бороться с ее действием, необходимо постепенно поддерживать в себе навык к полному, углубленному чтению хороших, нужных, глубоких книг, выбирая время для такого чтения. Очень вредна также привычка читать «запоем». При чтении «запоем» человек может долго находиться без чтения, но, взявшись за него, уже читает до одурения, до головных болей, до полного переутомления. Как это вредно, само собою очевидно, но вредно и вообще «глотание» книг. Оно не только создает дурной навык к исключительному пробеганию книг и поверхностному чтению, но прямо действует ослабляюще на память, на внимание, на волю.

Вредна также привычка бросать книгу, не дочитав. Такая привычка вредна уже потому, что ослабляет волю: одно из качеств сильного человека — все, за что берешься, доводить до конца. Но иногда, конечно, неизбежно требуется нарушить это правило. Если взялся за книгу, в которой ничего не можешь понять, то одолевать ее будет пустым занятием. Чтобы не бросать чтение на половине книги по причине непонимания содержания, ее следует обязательно предварительно просмотреть и убедиться в доступности содержания. Чтение для самообразования при правильном выборе книг не допускает подобных нарушений чтения.

Процесс чтения неразрывно связан с эмоциями.

Эмоции — это особый класс психических процессов и состояний, связанных с инстинктами, потребностями и мотивами, отражающих в форме непосредственного переживания (удовлетворения, радости, страха и т.п.) значимость действующих на индивида явлений и ситуаций для осуществления его жизнедеятельности. Сопровождая практически любые проявления активности субъекта, эмоции служат одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения, направленных на удовлетворение активных потребностей. Эмоциональный настрой диктует читателю, на каком жанре остановиться ему сейчас, способ выбора книги, желание получить рекомендации от библиотекаря или нет.

Воздействие на процесс чтения оказывает уже само издание, предлагаемое читателю, наличие в нем предисловия, введения, оглавления, комментария, иллюстраций.

1.2.2. Основные цели и правила чтения

Чтение – это искусство, это труд, с помощью которого человек овладевает новыми знаниями о мире, находит новых друзей, отдыхает и получает поддержку.

Цели чтения могут быть самые различные.

Низшую группу целей составляет чтение для того, чтобы «убить время», отвлечься от неприятных мыслей; чтение «для развлечения» – когда возникает, например, вопрос: Чем заняться? Почитать что-нибудь или в картишки перекинуться? Сюда же можно отнести и ряд сходных целей – вплоть до чтения «чтобы заснуть».

Высшую группу целей чтения составляет:

1) чтение для осведомления о чем-нибудь, пополнения сведений и т.д. (таково чтение газет, брошюр, некоторых книг, писем, новых книг по специальности и т. д.);
2) чтение для известного нравственного, «волевого» воздействия на душу, «воодушевляющее» чтение (речь идет о книгах, которые мы читаем не потому, что они дают новое знание, а потому, что вливают новые силы, подымают настроение, побуждают к борьбе);
3) чтение крупных произведений искусства (такое чтение – не развлечение, как думают некоторые, это – важное и необходимое средство для расширения своего кругозора и опыта, для углубления мировоззрения, мыслей, чувств);
4) чтение для изучения какой-нибудь книги, какого-нибудь вопроса;
5) чтение для самообразования.

Какую из этих целей мы поставим при чтении, часто зависит от книги, вообще от материала чтения, – например, «Критику чистого разума» Канта или «Науку логики» Гегеля вряд ли кто-то станет читать ради развлечения или увеселения, а газетный фельетон обычного типа – для изучения. «Приключения Шерлока Холмса» мало пригодны для целей образования, а кто ищет настроений, возбуждающих к подвигам, не возьмет для этих целей аналитическую химию.

Но и одну и ту же книгу можно читать с различными целями. Например, «Илиаду» Гомера можно читать как великое поэтическое произведение. Александр Македонский, говорят, постоянно перечитывал ее потому, что образ Ахиллеса служил для него идеалом, а соответствующие места поэмы – источником воодушевления. Ученый историк может читать ее со своей точки зрения – как источник сведений о быте Древней Греции и т.п. Надо только помнить основной принцип: от цели чтения зависят его способы. Кто ищет «Илиаду» как поэтическое произведение, очевидно, должен читать ее иначе, чем ученый, или чем Александр Македонский.

Искусный читатель должен, если потребуется, взять из книги сполна все, что она может дать, впитать сполна все ценное, что в ней имеется и может быть дано чтением; приспосабливать способ чтения к его цели.

Основное правило искусного чтения такое: способ чтения зависит от цели чтения и всецело ею обусловливается.

Условия, необходимые для правильного чтения:

1) наличие известных способностей;
2) отсутствие дурных навыков в чтении.

Первым и самым необходимым условием является способность читателя сосредоточивать и удерживать внимание. У кого нет ее – тот не может правильно читать. Необходима хорошая память для правильного чтения, сила мышления, воображение – все то, о чем было сказано в предыдущих разделах.

И в теории и на практике всегда принято делить чтение художественной литературы на «полезное» и «бесполезное», «расслабляющее», а то и «вредное». В России педагоги и организаторы самообразования народа всегда стремились отделить зерна от плевел, они твердо знали, что именно полезно и что вредно, пропагандировали первое, искореняя второе, а жизнь шла своим чередом. Впрочем, наиболее прозорливые исследователи чтения (Д. Шаховской, позднее А. Покровский) отдавали себе отчет в том, что книги, отвечающие вкусам и требованиям широкой публики, распространяющиеся «сами по себе», вопреки рекомендациям специалистов, обладают завидной живучестью, между тем «полезная» литература не всегда задерживается в чтении на столь же почтенные сроки.

Какое чтение считать «полезным», каждая эпоха определяла по-своему. В прошлом веке чаще всего руководствовались критерием нравственной полезности и познавательной ценности конкретного произведения, отсюда знаменитые риторические вопросы, перешедшие из педагогики в библиотечное дело: «Что даст эта книга читателю?», «Чем будет полезна для него?». С течением времени критерий «полезности» все более отождествлялся с идеологической направленностью произведения, с политической ориентацией автора и менялся в зависимости от политических идеалов.

Во «вредную» литературу попадало все «развлекательное» чтение, которое ни к чему не призывало, а следовательно, и пользы не приносило. Редки были защитники «дешевого» чтива. Например, английский писатель Г. Честертон с обидой сказал: «Многие вообще не представляют себе, что может быть хороший детектив, для них это так же бессмысленно, как хороший черт». «Вредными» оказывались и книги авторов, чья идейная, социальная позиция противоречила взглядам радетелей о просвещении народа.

Однако сегодня, как и раньше, традиционно низко оцениваемые критикой жанры и конкретные произведения раскупаются куда охотнее и по ценам более высоким, чем книги, безоговорочно стоящие на самом верху литературной иерархии. Критики и социологии задают нам и самим себе вопрос, чем объясняется это «безобразное» явление? Примат сюжета над эстетикой? Информации актуальной над вечной? Легкости чтения над трудностями вхождения в многомерный закодированный мир более сложных произведений?

Не отрицая вышеперечисленных мотивов, мы попробуем рассмотреть явление с определенной точки зрения — чтение как компенсаторная деятельность.

Компенсаторным является чтение с целью развлечения, отдыха и попытки возместить то, чего читатель лишен в жизни, найти в книге «красивую» или «правильную» жизнь, которую каждый представляет себе по-своему. С нашей точки зрения, компенсаторное чтение имеет равные права с самообразовательным.

Примечательны рассуждения Ч. Дарвина, отмечавшего у себя изменения литературных пристрастий, как ему казалось, связанные с возрастом. До тридцатилетнего возраста он любил поэзию. В школьные годы с огромным вниманием читал Шекспира, особенно его исторические драмы... Но к пятидесяти годам заметил, что не может заставить себя прочесть ни одной стихотворной строчки. Он так характеризует свое чтение в ту пору: «На мой вкус, ни один из романов нельзя считать первоклассным, если в нем нет хоть одного героя, которого можно бы было по-настоящему полюбить, а если этот герой хорошенькая женщина, то тем лучше». Ученый покорно соглашается с тем, что романы подобного сорта «плод фантазии не очень высокого порядка», они служат ему источником успокоения и удовольствия, если у них хороший конец.

Осмелимся предположить, что пристрастие ученого к романам с хорошим концом и красивыми героями было вызвано элементарным переутомлением, в данном случае от интенсивной интеллектуальной работы. Организм требовал разрядки, и чтение давало нужный эффект.

Таким образом, чтение литературных произведений может служить в определенное время определенным людям своего рода терапией, быть компенсаторной деятельностью.

Препарированный круг компенсаторного чтения, «другой», «параллельной» литературы еще несколько лет назад был схож с чтением накануне и в период нэпа. Это отмечали библиотекари в Мурманске, Орле, Челябинске и Калуге. На «круглых столах», посвященных проблемам компенсаторного чтения, и библиотекари, обслуживающие читателей непосредственно, и теоретики-библиотековеды приходили к выводу, что объяснение следует искать в общности политических и социальных причин: усталости, реакции на политическую перегрузку, ощущении времени как бесконечной череды стрессов и страстей.

Однако сегодня мы прошли этап безудержного чтения литературы с целью ухода от действительности. Сегодняшнее компенсаторное чтение постепенно обретает черты поиска книг авторов, близких читателю по мировоззрению. «Политизированное» компенсаторное чтение все чаще связывается с этнической идентификацией читателя. Попробуем рассмотреть проблему сквозь призму чаще всего встречающегося в среде читателей отношения к «русской теме». Выражаясь языком социологов, читатели разделились на «этноакцентированных» и «этноиндифферентных», занимающих крайние позиции: «я никогда не забываю, что я русский человек», «для меня не имеет значения моя национальность и национальность окружающих». Предполагается, что распределение на тех и других в столичном городе и сельской провинции неодинаково.

Естественно, что эти позиции оказывают влияние на выбор круга чтения и восприятие литературы.

Отметим один любопытный факт. 62-летний кандидат филологических наук, активно отстаивающий свою этническую индифферентность, отказывается взять новый роман Л. Бородина. Да, ему раньше нравился этот автор, его роман «Женщина и море» — даже очень нравился, но «с тех пор как Л. Бородин возглавил редакцию журнала «Москва», активно декларирующего «русскую идею»», он для него «перестал существовать».

Итак, художественные достоинства (или недостатки) произведения зачастую играют не столь значительную роль в формировании читательских предпочтений. Чаще на первое место выходит сюжет, содержание, мировоззренческая позиция автора. Так было всегда, а сегодня чувствуется особенно сильно.

Способы чтения подразделяются на группы. Назовем главные из них.

Первая группа.

1) можно «перелистать» книгу;
2) можно «просмотреть», «пробежать» ее (при этом умелый читатель схватывает наиболее существенное вообще или наиболее важное для него — главные мысли, факты и т.д.);
3) есть медленное, неполное чтение, «выборочное»: читают не бегло, основательно, но с пропусками; например, в историческом романе опускают вставки из истории, в «Илиаде» — так называемый «каталог кораблей».
4) есть чтение полное, без пропусков, но и без особой работы над материалом;
5) наконец, можно читать книгу « с проработкой» ее содержания. (Этот способ — лучшая школа чтения; кто не читал и не умеет читать с проработкой, тот никогда не достигнет той степени умения читать вообще и хорошо просматривать книгу, какая доступна ему по его способностям.)

Вторая группа — пассивное и активное чтение. При пассивном чтении мы как будто совсем отдаемся на волю автора. Ни критики, ни даже отчетливой оценки. Мы просто переживаем его мысли, чувствования, образы; сливаемся на время с его личностью, смотрим его глазами, углубляемся в его переживания. Живем в его мире, на время забывая о себе, о своем «Я». Кто любит стихи, тот пусть вспомнит, как он читает любимое стихотворение любимого автора. При активном чтении, наоборот, наше «Я» постоянно сознает себя, оценивает мысли автора, соглашается с ними, критикует их, перерабатывает по-своему, делает выводы и т.д. Типичный случай — чтение статьи, противоречащей нашим взглядам.

Третья группа — поверхностное и углубленное чтение. Трудно кратко описать это различие и его сущность. Без сомнения, каждый чувствует его, поэтому достаточно дать только несколько указаний. Прежде всего приведем сравнение. Представим себе бочку с водой. Если мы на недолгое время

вложим в воду конец палки и станем кружить ею, у поверхности вода придет в движение, но не глубже. Опустим палку далее, продолжая кружить ею, и более значительная часть воды задвигается. Если мы опустим палку до дна — вся вода скоро придет в движение. Это грубое сравнение в определенной степени иллюстрирует разницу между поверхностным и углубленным чтением. Чем больше элементов душевной жизни вовлекается в работу при чтении, чем более устанавливается связей между тем, что мы читаем, и тем, что уже имеется в сознании и чувствах, тем чтение глубже. В результате глубокого чтения содержание книги должно «усвоиться» нами, стать «своим», стать составной частью в содержании нашей личности, поскольку мы с ним согласны. Таким образом хорошо «усвоенная» книга может определить известную сторону личности, и поскольку эта сторона проявляется в действительности — саму деятельность человека. Известны случаи, когда глубоко прочитанная, продуманная и прочувствованная книга определяла всю жизнь человека. Поверхностное чтение сопровождается минимальной душевной работой — часто ровно настолько, сколько требуется, чтобы кое-как понять, о чем идет речь. Об усвоении, конечно, тут не может быть и речи.

Идеальный читатель должен одинаково владеть всеми способами чтения и легко приспосабливаться к любой цели чтения. Для изучения книги он станет читать ее полным чтением, активным, углубленным, с проработкой. Эти же способы требуются при чтении основных книг для самообразования. При чтении газеты всегда требуется умение просматривать, но часто кое-что в ней приходится и читать неполным или полным чтением. Наконец, изредка и в газете попадается — особенно для специалиста — и такой материал, который полезно и даже необходимо прочитать с проработкой, с выписками и т.д. Теперь, когда роль науки в нашем обществе резко возросла и продолжает непрерывно возрастать, газеты уже не «изредка», а довольно часто помещают такие материалы, которые после беглого чтения приходится изучать с самой основательной проработкой, вырезками и выписками. Они все больше становятся высокой и оперативной трибуной как для общественных, так и для точных наук и естествознания. На страницах газет публикуются сведения о научных дискуссиях, статьи по принципиальным вопросам развития различных отраслей наук, обзоры и публикации данных о новейших научных открытиях.

И каким бы способом идеальный читатель ни читал, его чтение будет отчетливым, т.е. он будет иметь четкое представление о том, что он прочел. Отчетливое чтение — обязательное условие продуктивного, хорошего чтения.

Книжное самообразование требует самодеятельности. Но она должна выражаться не в самонабивании головы плохо понятыми сведениями, а в усвоении их в саморазвити. Необходимо развивать и тренировать свои умственные способности, как мы развиваем физические; для этого есть только один путь — упражнение и работа, работа и работа. При самообразовании работа над книгой должна быть самая серьезная, упорная, трудная и

часто очень долгая. Но времени на нее жалеть нечего: окупится с избытком. Если даже вы забудете потом книгу — работа над ней не пропадает; она останется в виде полезных навыков, накопленного умения и сил.

Но и книгу вы не забудете. Такая работа над книгой есть лучшее применение так называемого рационального способа запоминания.

В чем состоит работа над книгой, особенно над научной?

1. Прежде всего в том, чтобы хорошо понять книгу. Не понять книгу — беда, а превратно понять ее — беда еще большая. А бывает она прежде всего от неумелого чтения, без проработки, вообще по принципу наименьшего труда. Чем новее и важнее мысль, тем труднее ее понять. Нельзя схватить сразу и без труда то, до чего человечество доходило трудами десятилетий. При чтении же великих произведений искусства задача состоит в том, чтобы не только понять, но и «пережить» их содержание.
2. Когда начинаем читать книгу на ту или иную тему, у нас уже возникает ряд вопросов, а при хорошем чтении появляется ряд новых. Мы оцениваем мысли автора, соглашаемся с ними: сравниваем со своими, делаем из них свои выводы, ставим свои вопросы, из них вытекающие, — или не соглашаемся: подвергаем их критике, стараемся опровергнуть и т.д.
3. Правильно читая хорошую научную книгу, мы следим за ходом мыслей выдающихся авторов, прорабатываем их рассуждения, усваиваем их методы, их способы исследовать вопрос, доказывать, объяснять. Мы учимся у великих мастеров мысли. Это имеет огромное значение для дисциплинирования и развития мышления. Правильно читая хорошую книгу, мы расширяем свой жизненный опыт, улучшаем свое эмоциональное восприятие, воспитываем волю.

Если мы будем добросовестно и не щадя усилий добиваться этих трех целей, то нам неизбежно придется выработать много полезных навыков. А именно:

1) сосредоточиваться на том, что читаешь;
2) «выжимать» самую суть читаемого, отбрасывая мелочи;
3) «охватывать мысль» автора вполне ясно и отчетливо — это помогает выработке ясности и отчетливости собственных мыслей;
4) мыслить последовательно и осторожно — бесценное умение, владел им, как основой настоящей образованности, нельзя не обладать знаниями, ключом к глубокому чтению, а вместе с тем и к более полному пониманию жизни;
5) воображать ярко и отчетливо, как бы переживая то, что читаешь, — дар, о важности которого многие и не подозревают.

1.2.3. Культура чтения

Определившееся в последнее время в нашем обществе серьезное отношение к проблеме интеллектуальной собственности ставит ее в ряд важнейших. Человек будущего – это человек, способный творить, создавать интеллектуальную собственность. Трудно не согласиться с утверждением известного французского культуролога А. Моля о том, что «мысль, написанная или напечатанная, представляет собой один из основных элементов культуры». Его вывод о важности владения вербальной культурой закономерен. Следовательно, главным элементом культуры индивида (как совокупности интеллектуальных элементов) является культура чтения – один из показателей развитости вербального мышления личности.

Для создания интеллектуальной собственности это потенциальная прибыль, ибо именно высокая культура чтения позволяет интенсифицировать интеллектуальный труд. Добиться этого можно различными способами, в частности средствами компьютеризации. Однако без слова, без чтения текстового сообщения (книги, журнальной статьи или информации с компьютера) интеллектуальный труд невозможен вообще.

Культура чтения как духовная ценность создается человечеством в практике, характеризуя исторически достигнутую ступень в развитии общества. Когда мы говорим «культура чтения», «читательская культура», то должны иметь в виду культуру определенного вида деятельности, а именно читательской.

Применительно к отдельному читателю культура чтения – совокупность достижений личности в сфере читательского развития в соответствии с определенными интеллектуально-образовательно-возрастным периодом и с учетом определенного этапа социально-исторического развития общества.

Эта совокупность достижений проявляется через отношения, знания, умения и навыки во всех фазах, на всех этапах читательского сознания, читательской деятельности, читательского общения через личностный и процессуальный аспекты читательской деятельности.

В более широком понимании культура чтения – совокупность достижений в сфере читательского развития конкретного общества в соответствии с определенным этапом его социально-исторического развития.

Очень важны такие стороны культуры чтения, как осмысленное выборочное получение информации и особенно овладение ею: не просто запоминание прочитанного, а мысленно переработанное, закрепленное в памяти и активно используемое в необходимых случаях знание; ориентировка в источниках, прежде всего в системе библиографических пособий и библиотечных каталогов, систематичность и последовательность чтения. Эти стороны культуры чтения человек развивает всю жизнь. Кроме того, культура чтения предполагает хорошо отработанную технику чтения: быстроту, оперативность, организованность самого процесса.

Скорость чтения – очень важный показатель культуры читающего, у различных людей она бывает разной.

Чтение литературы, как мы отметили ранее, протекает в разном темпе. Уже в ходе предварительного знакомства с книгой можно заметить, что, просматривая оглавление или перелистывая избранный раздел книги, читатель чаще всего просто ищет, есть ли там нужный материал, бегло и быстро схватывает общий смысл читаемого, не останавливаясь на деталях. Но вот нужный материал найден. Стоп! Происходит как бы переключение скорости – читатель как будто застывает над текстом, снова и снова возвращается к нужной строчке: осмысливает, взвешивает, сопоставляет и впитывает, стремясь не утратить найденного.

Главную роль в скорости чтения играет фиксация. В среднем на одну фиксацию, т.е. на остановку взгляда для восприятия информации, уходит 0,15 секунды, причем в среднем взрослый человек воспринимает за это время 2–4 слова, т.е. где-то до 30 печатных знаков. Попутно отметим: пропускная способность зрительных и слуховых анализаторов у человека разная. Проговаривание и слушание чрезвычайно замедляет чтение. Чтение вслух намного медленнее чтения про себя.

Принято различать четыре типа чтения: побуквенное, послоговое, чтение по словам и по блокам слов, или комплексное чтение. Каждая фиксация означает остановку взгляда на строке. Чем больше остановок, тем медленнее темп чтения. Научиться читать быстро – значит научиться делать меньше остановок-фиксаций и за каждую остановку воспринимать как можно больше букв, слогов, слов. Такой участок текста, воспринимаемый при одной фиксации взгляда, принято называть полем зрения. При хорошем чтении поле зрения достигает 5–6 см в среднем, но путем тренировок можно увеличить это поле до 10 см. Определить свое поле зрения можно с помощью врача в глазном кабинете или же самостоятельно, приблизительно высчитав путем измерения длину строки в читаемой книге и число фиксаций при ее прочтении. В среднем человек делает на каждой строке до 12–16 фиксаций. А тренировка в течение месяца-двух уже позволяет сократить их число до четырех и даже до двух.

Что еще замедляет темп нашего чтения про себя? К числу таких замедляющих факторов принадлежит артикуляция – работа речедвигательного аппарата. Скорость речи человека, как известно, около 150 слов в минуту. Такой оказывается и скорость чтения, когда «проговаривается» и «прослушивается» весь читаемый глазами текст. Открытая артикуляция, правда, нередко отсутствует: читающий не произносит читаемое даже шепотом, не шевелит губами. В данном случае речевой процесс имеет форму внутренней, беззвучно-мысленной речи, сопровождающей чтение. Нередко это развернутая внутренняя речь столь же подробная и замедленная, как и речь внешняя.

От внутреннего проговаривания можно отучить себя путем определенных тренировок. В течение одного-трех месяцев, а иногда и более необходимо блокировать речедвигательные и речеслуховой анализаторы или нарушать их синхронную со зрительным анализатором работу.

Известны различные методы борьбы с внутренним проговариванием. В одних случаях рекомендуют при чтении прикусывать зубами ручку, карандаш и тому подобное, в результате чего снимается, хотя и не полностью, деятельность речевого аппарата. В других случаях, наоборот, предлагают активизировать речеслуховые анализаторы, чтобы снять при чтении внутреннюю речь и ее прослушивание; например, петь во время чтения, легонько посвистывать, т.е. один вид артикуляции заменить другим, несинхронным с основным процессом зрительного восприятия информации. Наконец, можно создавать помехи для мысленного проговаривания и прослушивания: отключить центральные пункты нервного возбуждения в зоне речи и слуха, например путем постукивания карандашом в определенном ритме.

Около 15 часов регулярных тренировок такого рода дают положительный эффект: чтение протекает лишь на основе зрительного восприятия и смысловой обработки информации, его темп увеличивается примерно в 2 раза. Можно также выработать свои, удобные для индивидуальных особенностей психики приемы и применять их.

Сказанное совсем не означает, что чтение вслух совершенно не нужно современному читателю. При обучении, а также при контроле и самоконтроле чтение вслух удобно и необходимо. Оно может быть использовано и как прием при изучении материала. Так, у людей с преобладающей слуховой памятью возникает потребность в чтении вслух и обсуждении прочитанного с товарищем. Для проверки правильности написанного текста выступления или письменной работы также целесообразно зачитывать их вслух (полностью или частями).

Чтение вслух весьма полезно и для развития устной речи, выработки литературного произношения, умения регулировать свою речь интонационно и пр.; при заучивании наизусть чтение вслух позволяет передать полноту эмоций, богатство смысловых оттенков. Любые формулировки при заучивании с помощью громкого чтения должны быть осмыслены, осознаны в своей сути, а не механически зазубрены.

Однако при самостоятельной работе с книгой чтение вслух малоэффективно: оно требует больших затрат времени и энергии, приводит к быстрой утомляемости. Внешняя речь как дополнительный элемент нередко тормозит осознание материала.

Всякий, кто ставит задачу сделать работу над книгой управляемой и эффективной, должен научиться следить за своим чтением, волевым усилием освобождать себя от такого рода вынужденных возвратных движений глаз, резко снижающих скорость и качество чтения. Необходимым условием продуктивного чтения является волевое усилие читающего — умение заставить себя во время чтения думать только о читаемом, полностью сосредоточить свое внимание на материале книги, не отвлекаться посторонними занятиями или разговорами, что особенно важно при повторном, углубленном чтении, что является показателем культуры чтения.

Библиотекарь в своей работе может оказать эффективную помощь по формированию культуры чтения. Под его профессиональным руководством читатель может научиться быстро читать, сосредоточивать свое внимание на содержании текста, научиться критически оценивать произведение, размышлять над прочитанным и стать более подготовленным при поиске и отборе книг. Библиотекарь может порекомендовать более эффективные методы проработки книги. Особенно велика роль библиотекаря в формировании культуры чтения у детей. Они наиболее восприимчивы, более открыты к новым знаниям, их сознание не сковано условностями, мешающими адекватно воспринимать различные произведения искусства.

При современном многообразии печатной продукции трудно в ней ориентироваться, разобраться в ее ценности.

Первое впечатление о ценности книги у нас формируется по внешнему виду, по оформлению, иллюстрациям, обложке — по известной поговорке «Встречают по одежке, а провожают по уму».

Внешний облик книги зависит не только от внимательности и тщательности, проявленных ее издателем, но и от тех средств, которыми приходится пользоваться при ее издании. Низкое качество тех материалов, которые употреблены при издании, отражается не только на привлекательности книги, удобочитаемости, но и на ее ценности. И прежде всего это приходится учитывать при выборе бумаги.

Наконец, нужно помнить о качестве печати. Плохая печать не только ослабляет желание взять книгу в руки, но и замедляет, затрудняет процесс чтения.

Естественно, это не относится к изданиям прошлых веков, к так называемым «редким книгам», их ценность уже проверена временем, и они ценны уже потому, что являются уникальными изданиями печати и источниками знаний своего времени.

Далее, внешний облик книги должен соответствовать ее содержанию и назначению.

Оценивая книгу, надо помнить, что не только беллетристика, но и каждое другое литературное произведение должно быть написаны с большим или меньшим искусством. Простота и отточенность формулировок, верная композиция, яркие и образные примеры придают книге художественную ценность и делают приятным ее чтение.

При оценке научной книги надо исходить из того, что она должна соединять в себе как черты, характерные для научной работы, так и некоторые особенности, свойственные художественному произведению. Ее тема, взятая из области науки, и ее задача — ввести человека в мир научного мышления — требуют соответствующего изложения: чтобы внимание читателя поддерживалось в состоянии некоторого напряжения, причем автор, подобно хорошему преподавателю, может находить способы время от времени оживлять повествование.

Таким образом, оценивая общедоступную книгу, надо тщательно анализировать ее построение и изложение, выясняя, соответствуют ли они тем условиям, при которых внимание читателя может быть наиболее сосредоточенным, а интерес — глубоким.

Анализируя популярную книгу, надо всегда стараться дать себе отчет, насколько значительно и ценно то ядро, ради которого читатель может затрачивать свое время и силы. Необходимо помнить, что существуют многие подходы к читателю. Одному будет особенно близка книга о государственном и общественном строе, соответствующем его исканиям социальной правды. Другому — очерк, дающий образ большого человека и рождающий чувство восхищения, которое так хорошо переживается в юности. Третьему — книга, на конкретных примерах показывающая, как совершалась та трудная борьба критической мысли против установленных взглядов, которую в той или иной мере приходится вести всякому человеку, умеющему самостоятельно думать. Но в каждой из этих книг должна быть основная мысль, своего рода стержень, вокруг которого автор располагал бы материал; и если этого нет, книжка не может достигнуть цели.

Внимание читателя сохраняется тем лучше, чем последовательнее изложение и чем теснее связаны между собой отдельные части книги. При этом надо сделать самый ход рассуждения или рассказа до последней степени отчетливым — книга должна состоять как бы из отдельных звеньев, тесно прилегающих друг к другу, но вместе с тем отчетливо обрисованных.

Удачная формулировка названий глав и подзаголовков также имеет большое значение для ее читателя; прекрасно, если они помогут резюмированию книги.

При оценке важно помнить еще о том, что книга должна побуждать читателя к самостоятельной работе, а для этого необходимо дать ему сведения о литературе, с которой надо познакомиться для более основательного изучения предмета.

Первая страница книги имеет очень большое значение в одном отношении — она дает представление о том, чего он может ждать от чтения, и таким образом нередко до известной степени предопределяет судьбу книги, первую ее оценку.

Растянутость повествования, слова, без которых можно обойтись, красивые фразы и тирады, искусственно вкрапленные для того, чтобы сделать изложение более эффектным, не достигают цели и лишь ослабляют внимание читателя. Это надо учитывать, оценивая книгу.

Большую роль в определении ценности различных произведений печати играет литературная компетентность читателя, т.е. совокупность способностей, позволяющих читателю применять накопленный им литературный опыт в ситуациях, когда необходимо сознательно принять или отклонить тот вариант коммуникаций, который в этом опыте отсутствует, знание читателем основных произведений мировой классической литературы, литературных жанров и видов, обладание навыками литературного анализа и оценки произведений.

1.2.4. Процесс чтения

Проблема адекватного восприятия и понимания текста является одной из существенных проблем, от решения которой во многом зависит оптимальное функционирование видов массовой коммуникации, эффективность пропаганды и агитации. Проблема адекватного восприятия и понимания текста важна так же, как одна из проблем, обусловливающих эффективность преподавания гуманитарных дисциплин в школах и вузах, и шире — эффективность любой знаковой продукции, удовлетворяющей информационные потребности общества.

Выяснение закономерностей взаимодействия реципиента и текста позволяет функционально ориентировать тексты на определенные социальные (профессиональные) группы реципиентов, что дает возможность более эффективно популяризировать знания и ценности, циркулирующие в обществе. Реципиент понимается как индивид, вступающий во взаимодействие с некоторой знаковой продукцией. А текст понимается как знаковая продукция, представляющая собою систему визуальных сигналов, интерпретирующих реципиентов и образующих у реципиента систему представлений (смыслов). Выяснение закономерностей взаимодействия реципиента и текста дает возможность уточнить психолингвистическую структуру текстов (в данном случае научно-популярного текста), удовлетворяющих лингвистические и психологические ожидания реципиентов.

Для текстов, функционирующих в различных сферах интеллектуальной деятельности, существует набор признаков, по которым ранжируется некоторая печатная продукция (тексты). Такими признаками являются следующие: научно — ненаучно, популярно — непопулярно, художественно — нехудожественно, интересно — неинтересно, информативно — неинформативно.

Степень эксплицитности (эксплицитный — имеющий открытое выражение, маркированный) или имплицитности (имплицитный — подразумеваемый, невыраженный) таких признаков весьма различна: например, имплицитность синонимична таким критериям, как познавательно — непознавательно, полезно — бесполезна.

Как правило, оценка по вышеуказанным признакам того или иного текста, в частности и научно-популярного, и ориентация его на потребителя осуществляется на интуитивной основе, без выяснения того, насколько реально существуют и функционируют в сознании реципиента те или иные признаки и какие из них наиболее употребительны (частотны) при оценке данного текста.

При подобной оценке смыслового анализа текста появляются следующие понятия: информационное поле текста, информационная однородность текста, информационная разнородность текста.

Информационное поле текста и текст как лингвистическое явление не тождественны. Если текст как совокупность знаков — явление лингвистическое, то информационное поле текста — явление психолингвистическое: оно для реци-

пиента является способом существования содержания языковых знаков. В каждом тексте та или иная форма, то или иное содержание осознаются как некоторый набор признаков, позволяющих оценить текст как принадлежащий той или иной специфической сфере деятельности.

Информационная однородность текста. Условимся понимать его следующим образом: если текст представляет некоторую деятельность недискретно и ограничивается рамками только этой деятельности, то можно считать, что этот текст информационно однороден. Если же текст представляет некоторую деятельность дискретно, и сама эта деятельность включена, подчинена или взаимодействует с некоторой другой деятельностью, то такой текст следует считать информационно разнородным.

Но всякое нарушение информационной однородности текста можно рассматривать как сигнал принадлежности текста к другому жанру: очевидно, информационная разнородность текста есть признак прежде всего художественной литературы, и чем больше информационная разнородность, тем больше у реципиента оснований отнести этот текст вправо по шкале «научный текст — научно-популярный текст — научно-фантастический текст» (вплоть до художественного текста). По-видимому, в сознании реципиента существует идеальное представление о тексте (эталон или модель текста) как некоторой совокупности признаков, определенное сочетание которых соответствует оценке текста (научный, научно-популярный, научно-фантастический).

Создание научно-популярного текста предполагает выяснение того, какую содержательную интерпретацию дают вышеуказанным признакам те или иные социальные (профессиональные) группы реципиентов.

В связи с этим приведем пример. 25 студентам филологического факультета МГУ, участвующим в опросе, было предложено дать определение следующим признакам текста: ненаучно — научно, непопулярно — популярно, нехудожественно — художественно, неинтересно — интересно, неинформативно — информативно.

- Признак научно интерпретируется испытуемыми следующим образом: изложено в соответствии с последними данными науки в форме, доступной читателям с определенной подготовкой в некоторой области знания; приводятся только достоверные факты или обсуждается гипотеза, сформулированная на высоком абстрактном уровне; научно эквивалентно таким словам и речениям, как доказательство, логично, подтверждено экспериментом, общепризнанно.
- Признак ненаучно интерпретируется следующим образом: основано только на своих собственных рассуждениях; не проверено практикой; бездоказательно; не принимается во внимание накопленный в прошлом опыт; данные не составляют определенной системы.
- Признак популярно интерпретируется испытуемыми следующим образом: это характеристика текста, интересующего большинство, отвечающего запросам большинства; в тексте сложные понятия, факты, данные экспериментов излагаются языком простым и понятным не только специалистам, но и большинству людей; текст доступен и интересен многим; доступен для читателя любой специальности и с любым образованием; доступно изложенный сложный материал, разъясняющий некоторые научные теории; текст с наличием аналогий, метафор, образов, наглядных примеров в качестве аппарата для пояснения приводимых положений; текст литературно отшлифованный («увлекающий стиль»). Популярно эквивалентно таким словам и речениям, как общедоступно, просто, рассчитано на массовое употребление, пользуется успехом, модно.
- Признак непопулярно интерпретируется испытуемыми следующим образом: это характеристика текста, недоступного категории лиц, чуждых затронутым проблемам; не вызывающего никаких эмоций у читателя.
- Признак художественно интерпретируется испытуемыми следующим образом: образно, ярко, талантливо; доставляет эстетическое удовольствие («что-то говорит чувствам»); эта характеристика текста, представляющего эстетическую ценность; художественно — это то, что написано с большим вкусом, с учетом законов красоты; неподражаемо, умно, индивидуально; ясно, четко; красиво, но не приукрашено; признак художественно характеризует текст с наличием в нем изобразительных средств; текст, где дана яркая картина событий и характеров, использованы средства художественной выразительности для передачи информации и решения определенных проблем; текст ясный и простой по стилю, без шаблонов, разнообразный по языку; занимающий не только мысли, но и воображение человека; текст нетенденционный, ассоциативный, образный, эмоциональный; текст, изображающий жизнь, содержание адекватно композиции и т.д.
- Признак нехудожественно интерпретируется испытуемыми следующим образом: это характеристика текста, не обладающего эстетической ценностью; признак нехудожественно характеризует текст, автор которого ограничивается сухими фактами, не применяя средств, придающих тексту образность; текст бедный и невыразительный по языку, с невыразительными характерами; текст схематичный, тенденциозный, вульгарный; текст, в котором содержание не соответствует форме (отсутствует цельность).
- Признак интересно интерпретируется испытуемыми следующим образом: увлекательно, занимательно, познавательно; текст читается с особым удовольствием; вызывает желание прочитать еще раз; признак интересно характеризует текст, способный привлечь человека, не оставляющий его равнодушным к сообщаемому факту; содержащий новую проблематику или новый взгляд на какую-либо проблему; обладающий захватывающим сюжетом; содержащий то, что волнует чело-

века в данную минуту или то, что потенциально способно его взволновать; интересно — это совокупность признаков научно, популярно и художественно.

- Признак неинтересно интерпретируется испытуемыми следующим образом: это то, что не захватывает, не фиксируется в памяти, текст без ярких примеров.
- Признак информативно интерпретируется испытуемыми следующим образом: кратко, ясно, точно, четко, интересно; признак информативно характеризует текст, содержащий максимум неизвестных ранее фактов, нужную и полезную информацию; текст, содержащий что-то новое с необходимым справочным аппаратом; текст, расширяющий то, что было известно раньше; содержащий не одну, а несколько точек зрения; текст с четко выраженной авторской точкой зрения.
- Признак неинформативно интерпретируется испытуемыми следующим образом: это характеристика текста с обилием общих мест, не насыщенного сведениями, не содержащего для читателей ничего нового.

Ознакомившись предварительно с книгой и получив общее представление о ней, мы можем приступить непосредственно к чтению. Здесь большинству читателей принесет пользу тот принцип, о котором мы говорили уже: от общего впечатления идти к частям, к подробностям. Очень полезно, принимаясь за проработку главы, предварительно пробежать ее, ознакомиться с общим содержанием. Затем надо выделить ее главные темы и прорабатывать каждую по очереди. В конце главы постараться дать себе ясный и точный отчет о ее содержании — об основных мыслях, о связи между ними, о плане главы. Большую и необходимую при самообразовании помощь окажет здесь конспект.

Советуем после предварительного ознакомления с главою разделить ее на основные части по смыслу и по очереди прорабатывать каждую. При чтении встречается два случая: иногда эту работу приходится делать целиком самим, а иногда автор разделил главу на параграфы или дал перечень ее содержания в оглавлении или перед текстом главы; нередко даже указал тему каждого параграфа перед его текстом или на полях, так что здесь главная работа проделана уже автором. Иногда эту же роль играют «программы».

При обычном чтении эта работа автора или программы оказывают очень большую помощь тем, кто умеет ими пользоваться, — сохраняют время и труд. Мы читаем и прорабатываем параграф за параграфом, тему за темой, как они указаны автором. Иное дело, если мы читаем для самообразования. Здесь каждый повод поработать головой самому должен быть всемерно использован. И с этой точки зрения нужно предпочесть книги, где автор предоставляет работу по выделению тем из главы читателю.

Таким образом, если автор дает перечень содержания или у нас имеется какая-нибудь программа, мы этим всем сначала не пользуемся. Сами делим главу на части, на параграфы по смыслу, отчетливо выделяя наиболее важные темы и

выписывая на листке бумаги их точное название. Словом, сами составляем перечень содержания главы при предварительном ознакомлении с нею. А потом сравниваем наш перечень с перечнем автора или программы и рассматриваем, в чем различие, почему автор выделил иную тему, чем мы, прав ли он и т.д. Работа поучительная и небезынтересная. Она учит нас видеть существенное в читаемом, отличать существенное от несущественного.

Еще большее значение часто имеет применение так называемых «проверочных вопросов», имеющихся в некоторых учебниках. Можно посоветовать читать их не раньше, как после проработки всей главы, особенно если по данной науке мы знакомимся с первой книгой. После чтения этих вопросов иногда приходится внести коррективы в проработку. Зато мы получили превосходный урок по данной науке и по искусству чтения вообще.

Первое условие при усвоении параграфа — отчетливо понять его, уметь точно и ясно определить его тему и кратко изложить ответ на нее. Этот «самоэкзамен» — лучшее средство самоконтроля при чтении. Если мы не умеем дать себе точного и сжатого ответа, значит — что-то неладно: плохо вникли и плохо поняли. Нужно попробовать снова. Бывают случаи, что, несмотря на все усилия, нельзя понять параграфа. Тут или вина автора, или следствие недостатка у нас нужных сведений. В таких случаях лучше всего отметить тему параграфа и страницу на особом листке и читать далее. При дальнейшем чтении могут встретиться места, касающиеся этой же темы или дающие сведения, нужные для ее понимания. Тогда мы возвращаемся к непонятному параграфу с новым оружием и часто одолеваем его.

Доказательства. Во многих книгах мы встречаем доказательства тех или иных мыслей. Нужно уметь разобраться в них, что не всегда легко, а нередко и очень нелегко.

В каждом доказательстве есть три части:

1) тезис — та мысль, которая доказывается;
2) основания, которые приводятся в поддержку тезиса (аргументы);
3) связь между основаниями и тезисом (способ доказательства, демонстрация); такая связь, что, приняв основания, мы должны принять тезис: он из них необходимо вытекает.

Если основания неприемлемы для нас, то и доказательство неубедительно. Если основания истинны, да тезис из них «не следует», «не вытекает» — доказательство автора тогда тем более неубедительно.

Понять доказательство — значит отчетливо выяснить, что доказывается (тезис), какие именно приводятся основания, и как вытекает из них тезис. Критиковать доказательство – значит доказывать неприемлемость оснований или отсутствие связи их с тезисом: тезис из них не вытекает и, следовательно, не доказан.

Более подробные сведения о доказательствах можно получить из учебников логики.

Рисунки и чертежи очень важны для понимания многих книг. Чертежи внимательно рассматривает большинство читателей. К сожалению, этого нельзя сказать о рисунках — тут часто довольствуются общим впечатлением. Например, многие ли из читателей-неспециалистов рассматривали как следует в учебнике зоологии рисунки животных? Вникали во все подробности изображения? Рисунок — суррогат действительности; рассматривание его — суррогат наблюдения.

Кто не умеет хорошо наблюдать в действительности, тот не умеет хорошо «наблюдать» рисунок; и наоборот, кто учится «наблюдать» рисунок, тот в большей или меньшей мере улучшает свое умение наблюдать в действительности. Читая для самообразования, нужно не упускать из виду этого средства саморазвития.

Повторим кратко, что необходимо для того, чтобы вполне овладеть книгою как единым целым:

- По возможности письменно постараться кратко и точно сформулировать главную мысль или сущность, основное содержание книги. Затем очень полезно искать случая передать ее содержание кому-нибудь — в форме ли реферата или простой беседы о книге. Нередко спросишь кого-нибудь: «Вы читали такую-то книгу?» — «Читал, как же.» — «А я не мог прочесть. В чем же суть книги? Что говорит автор?» Собеседник иногда смущается. В самом деле, в чем же сущность книги? Он об этом и не подумал. Конечно, этого не должно быть у хорошего читателя вообще, а у читающего для самообразования — тем более. Если он погрешит в этом — плохой он читатель.
- Очень полезно после прочтения книги восстановить в общих чертах в памяти план и схему ее содержания по оглавлению или по конспектам; постараться охватить все прочитанное содержание ее как целое; еще раз отчетливо вникнуть в ее план.
- Если велись попутные конспекты по главам или по отделам, чрезвычайно полезно переработать их в один цельный конспект всей книги. При этом придется частенько обращаться к книге и пересматривать отдельные места. И то, что казалось наиболее существенным в главах и разделах, может при этом иногда отойти на второй план, а выделится то, что прежде не выделялось.
- Если книга сопровождена предметным указателем, то полезно взять из него наиболее важные вопросы и постараться отдать себе отчет, что именно сказано автором на эту тему. А потом посмотреть отмеченные в указателе места и сравнить. При этом могут выясниться любопытные подробности. Наконец, и вообще полезно просмотреть указатель, чтобы убедиться, все ли важные темы вы отметили во время чтения и т.д.

Коллективное чтение полезно, если не нарушает самодеятельности участников, главным образом когда каждый участник предварительно сам проработал вопрос или книгу так, как было указано выше. При иной постановке коллективное чтение может не принести должной пользы.

Несомненно одно: взаимообщение будит мысль, соревнование, знакомит с новыми, часто неожиданными точками зрения, поддерживает интерес к разным вопросам науки, искусства и жизни. В этом отношении кружок незаменим. Но к чему приведет все это — обратится ли кружок в действительное средство настоящего самообразования или в лабораторию «нахватавшихся» разных «идей» болтунов, фразеров, людей «с кашей в голове» и т.д. — это зависит от постановки работы.

Если кружок берет какой-нибудь вопрос и участник прорабатывает свой материал вроде того, как описано выше, а потом уже ведется обсуждение, — такая работа, конечно, в высшей степени желательна и наиболее полезна для участника. Но она не может заменить отдельной работы, а лишь дополняет и улучшает ее.

Перечитывание играет немалую роль в самообразовании. Читатель, тщательно и умело ни прорабатывая книгу при чтении, обращает внимание на одни стороны, на одни мысли, но может не заметить других, не менее важных. При повторном же чтении первые пункты уже будут знакомы, на них не потребовуется прежней степени внимания, и потому в книге он увидит новое и удивится иногда, как прежде этого не заметил. Поэтому для глубокого изучения книги совершенно недостаточно прочитать ее один раз. При этом надо помнить, что читать книгу приятно, а перечитывать иногда еще приятнее. Великие произведения искусства, важнейшие труды по той или иной специальности должны быть нашими частыми собеседниками. Попробуйте иногда перечитать какую угодно книгу после долгого промежутка — и обнаружится удивительное на первый взгляд явление. Книга, которая казалась при первом чтении глубокой и прекрасной, при повторном чтении иногда воспринимается иначе, и даже удивляешься, что в ней находил прежде хорошего. И наоборот: книга, которая нам «не понравилась», теперь становится интересной и глубокой. Это по большей части признак роста и вместе с тем некоторая мерка его.

Не следует только впадать в крайность и все чтение ограничивать перечитыванием двух-трех книг. Как бы ни были они хороши, но это походит на то, как если б мы решили смотреть на мир только сквозь две-три дырочки в стенке.

Вспомогательные средства чтения включают в себя:

1) указатель книги;
2) оглавление;
3) подчеркивание и отчеркивание;

3-5549

4) конспект;
5) выписки;
6) запись своих мыслей;
7) журнал чтения;
8) указатель по вопросу.

О первых двух уже было сказано попутно. Рассмотрим несколько подробнее остальное.

Подчеркивается в книге та мысль, которая нам кажется особо интересной или важной, заслуживающей пристального внимания. Этой же цели служит отчеркивание на полях книги. Тем самым предложение выделяется из прочего текста, и при пересмотре книги его легче найти. Но подчеркивание может иметь еще и другой смысл. Те, кто привык «пробегать» книги, пользуются им изредка как средством, чтобы замедлить свое чтение и заострить свое внимание на определенной мысли. Карандаш медленно подчеркивает, а глаза в это время читают подчеркиваемое тоже, поневоле медленно. У таких читателей иногда подчеркнуты почти все строчки. Этот способ, конечно, лучше не применять без крайней необходимости. Гораздо полезнее во всех отношениях научиться замедлять чтение и вникать в текст без подобных искусственных средств.

У некоторых читателей система отметок — отчеркиваний и подчеркиваний принимает очень сложный характер. Они стараются отметить не только важность мысли, но и степень ее сравнительной важности. Если мысль подчеркнута или отчеркнута двойной чертой, она более важна, чем подчеркнутая одною чертою. При отчеркивании употребляют и тройную черту и «нота бене» (NB). Иногда применяются вопросительный и восклицательный знаки. Первый обозначает сомнение в истинности мысли или несогласие с ней; второй имеет обычно характер положительной ее оценки. При комбинации всех этих знаков, да иногда еще с прибавлением других, самим придуманных читателем, создается очень сложная система отметок.

Если читатель сам не запутывается в ней, то она может принести пользу. Но делать отметки в чужих или библиотечных книгах — вообще признак бескультурия и неуважения к другим читателям. Но если еще при этом пользоваться «сложной системой» — то это вовсе непростительно.

Дословные выписки из книг или выдержки в виде сжатого изложения какого-нибудь места книги очень полезны, особенно если касаются той или иной специальности, связаны с выработкой мировоззрения или с интересующим читателя серьезным вопросом.

Это превосходный источник справок, а нередко и «вдохновения», надо только вести их так, чтобы в любой момент легко было найти нужную выписку или подобрать выписки по данному вопросу.

Лучше всего соответствует этому требованию карточная система. Каждая выписка делается на отдельной карточке или на отдельном листке бумаги одинакового формата. Есть разные способы составления таких выписок. Проще всего — и для целей самообразования вполне достаточен — такой способ: слева (или справа) оставляется поле для дальнейших пометок, над выпиской — ее тема, под выпиской — имя, фамилия автора, название книги, издание книги, год и номер страницы, из которой взята цитата.

С карточками очень удобно иметь дело. Их легко подобрать по темам, в любой момент легко вставить новую карточку, перетасовать, если нужно, по фамилиям авторов и т.д. Хранить можно в коробках, конвертах — как кому удобнее. Требуется только одно: аккуратность. По использовании их надо сейчас же ставить на место, не разбрасывать и т.д. Потерянную карточку трудно восстановить. Кто за собой не замечает особой аккуратности, тому можно посоветовать прибегнуть к менее удобному, но более безопасному способу выписок — в тетрадях. Берется толстая тетрадь, делаются в ней поля, нумеруются страницы и на них делаются выписки. Число, месяц, год пишутся в начале каждой выписки или выдержки. На полях — ее тема, под выпиской — имя, фамилия автора, сочинения и т.д., как в карточке. Для того чтобы удобно было пользоваться такой тетрадью и легко находить нужные выписки, делают в особой тетрадке алфавитный указатель тем. Делая какую-нибудь выписку, в то же время отмечают в указателе тему ее, номер тетради и страницу.

Не мешает здесь подчеркнуть, что выписки на карточках и в тетрадях — только вспомогательное средство при чтении, а не цель сама по себе. Иной склонен обратить это в какое-то коллекционерство, в своего рода «спорт» — гордится своей «картотекой» выписок и выдержек, увеличивает ее всячески — и совсем не применяет к делу. Конечно, и это коллекционерство не хуже другого. Но только для ума оно не дает ровно ничего — лишняя трата времени и сил. Гораздо опаснее другого рода увлечение карточками. Есть читатели, которые думают, что такими «картотеками» можно заменить свой ум.

Свои мысли и заметки по поводу читаемого могут также записываться на карточках по тому же образцу, что и выписки. Только внизу, вместо «фамилии автора» и т.д., пишется в скобках (М) — «мое» или инициалы читателя, или какой-нибудь другой условный знак. Таким же образом вписываются они в тетрадь выписок.

Если наша заметка относится к какой-нибудь цитате или выдержке, сделанной нами, то лучше всего писать ее на той же карточке, где и цитата, — под цитатой. Многие делают свои заметки на полях книг, около того текста, к которому относится заметка. Если книги свои, то против этого возразить нечего. Раз для читателя это удобнее почему-нибудь, тогда ему так и надо делать. Но можно возразить против таких заметок («маргиналий», «глосс») на полях чужих или библиотечных книг. Если для нас наша заметка имеет значение, то другим читателям она может показаться простым «пачканьем чу-

3*

жой книги». Конечно, иной пишет такую заметку на библиотечной книге с благой целью, чтобы поделиться своими мыслями или своей критической глубиной с позднейшими читателями.

Для того чтобы написать конспект прочитанной книги, надо:

1) выделить из нее все существенное, основное;
2) связно изложить. Как это будет сделано — зависит от разных условий: от самой книги, от наших целей, от нашего опыта и умения. Конечно, конспект исторической книги имеет другую форму, чем конспект книги по математике и т.д. Если мы захотим дать краткий конспект, придется признать несущественным многое, что важно для подробного конспекта.

Конспект в целях самообразования пишется несколько иначе, чем простой конспект обычного типа.

Дело в том, что работа над конспектом имеет две стороны.

1) Надо дать «схематическое», сжатое изложение всего существенного в книге, притом в наиболее удобной, легко обозримой форме. Цель — получить возможность в несколько минут восстановить в памяти основное содержание книги.
2) Надо для этого проделать работу над читаемым, работу, если хотим сделать хороший конспект, довольно сложную. Надо постоянно производить анализ и синтез читаемого: постоянно выделять существенное из несущественного, основное из менее важного; надо отчетливо устанавливать связь между отдельными частями главы, раздела книги; наиболее существенное выделить на первый план, менее существенное, вошедшее в конспект, отдалить на второй план — так, чтобы «перспектива» была сразу видна при чтении конспекта, и т.д.

Это работа часто очень трудна, если ее выполнять как следует, но вместе с тем незаменима для дисциплинирования и упражнения нашего ума.

Если конспект пишется в целях самообразования, то на эту вторую сторону нужно налечь особенно. Тут не столько важно получить пособие для восстановления в памяти книги, сколько важна сама работа над конспектом. На нее не надо жалеть ни времени, ни сил, потому что это не только лучшее средство для наиболее полного понимания и восприятия книги, но и превосходная школа для развития и упражнения ума и для выработки искусства овладеть материалом и методами чужого мышления. Конечно, для такого конспектирования нужно брать только основные книги, такие, на которые стоит потратить труд и из которых лучше всего можно познакомиться с данной наукой и ее методами.

При конспектировании для самообразования нередко приходится выбирать тип «свободного конспекта». Суть его вот в чем. Составляя конспект, мы можем строго выдерживать тот порядок мыслей, который имеется у автора, — даже если б нам казалось, что для нас лучше и удобнее изложить те же мысли в другом порядке. Или же можем тот же материал, взятый у автора, излагать при конспектировании в другом порядке, как, по нашему мнению, удобнее или выгоднее для читателя. Эта свобода от плана автора и характеризует «свободный» конспект. Обычно отступления этого рода бывают небольшие. Например, мысли на одну и ту же тему, разбросанные по всей книге, сводятся в одном месте конспекта: разные мысли в главе переставляются, чтобы лучше оттенить их отношение друг к другу, и т.д. Таким образом мы придаем материалу автора несколько иную форму и делаем некоторый шаг к самостоятельной его обработке. Работа в высшей степени полезная. Чем больше и глубже эта переработка, тем, конечно, она труднее, тем большего требует продумывания.

При таком свободном конспектировании возникает одно недоразумение: мы как будто попадаем в так называемый «ложный круг». Для того чтобы лучше понять главу, нужно ее конспектировать. Но хорошо конспектировать ее можно, только прочитав и хорошо поняв всю книгу. Что казалось существенным в первой главе, часто отходит на второй план, когда ознакомимся со всей книгой, и наоборот. Для того чтобы оттенить в конспекте главы то, что важно для связи с последующими главами, нужно, конечно, хорошо узнать их содержание и т.д.

Наиболее удобный выход из этого круга такой: делать предварительные наброски конспекта каждой главы при чтении, исправлять их, если потребуется, при чтении последующих глав и переработывать в настоящий, окончательный конспект по прочтении книги. Кто добросовестно, тщательно выполнит эту работу, тот почувствует, какую огромную пользу она принесла ему.

Чтение, являясь и социальным, и индивидуально-психологическим процессом, имеет огромное влияние на человека. Поэтому большую актуальность она приобретает, когда урбанизация, рост информационной насыщенности среды обитания оказывают огромное влияние на здоровье современного человека. Постоянные стрессы, кризисы, конфликтогенные ситуации и агрессия воздействуют на психику человека, снижая его способность к сопереживанию и чуткости. Техническая оснащенность ограничивает сферу общения, отсюда проблемы одиночества, адаптации в коллективе, эмоциональное равнодушие. Человеку все труднее справиться с подобными проблемами, и медицина здесь бессильна. Выход из создавшейся ситуации можно найти, обратившись к своему духовному миру или другого человека, к эмоциям, благотворно действующим на психику.

Огромную роль в этом играют искусство и литература. Общение с произведениями искусства оказывает существенное влияние на формирование личности, образа жизни человека, а значит, определенным образом отражается на его здоровье.

В наше время никто не отрицает необходимости использования в терапевтических целях литературы и других видов искусства.

Типичные ситуации чтения следует определять исходя из того, что они являются ситуациями общения читателей, врачей и библиотекарей друг с другом посредством литературы. Результатом этого общения должно быть понимание формирования определенной литературной культуры, которая, создавая четкую систему ориентаций, стереотипизирует индивидуальные акты восприятия.

При идентификации типичных ситуаций чтения необходимо учитывать следующее:

- совокупность сведений о психогигиенических воздействиях книги при различных заболеваниях;
- совокупность способностей или литературную компетенцию, позволяющую определенным образом подготовленным библиотекарям применять накопленный опыт в ситуациях, когда нужно сознательно принять или отклонить тот вариант коммуникаций, которого нет в этом опыте;
- навыки определения ценностных свойств различных произведений печати.

Библиографический список

Айзенберг А.Я. Самообразование: история, теория и современные проблемы: Учеб. пособие для вузов. – М.: Высш. шк., 1986. — 128 с.

Асмус В. Чтение как труд и искусство // Вопр. лит. — 1961. — № 2. — С. 25–27.

Бажов Н.М. Факторы, определяющие установку на выбор книги // Науч. конф., посвящ. проблемам психологии чтения и читателя: Краткие тез. докл. – Л., 1971. – С. 14–15.

Базовая программа: Тематический план, программа курса и методические материалы для системы повышения квалификации и переподготовки кадров медицинских библиотек / М-во здравоохранения Респ. Татарстан, Респ. мед. библ.-информ. центр МЗ РТ; Сост. Ю.Н. Дрешер. – Казань: Медицина, 1999. – 116 с.

Беляева Л.И. Мотивы чтения и критерии оценок произведений художественной литературы у разных категорий читателей // Художественное восприятие: Сб. – Л.: Наука. Ленингр. отд-ние, 1971. – С. 162–176.

Библиотека. Чтение. Читатель.: Сб. статей. Вып. 4. / Тюменская обл. науч. б-ка. – Тюмень, 1996. – 82 с.

Библиотеки СССР / РГБ. Вып. 50. – М.: Книга, 1971. – 144 с.

Библиотерапия: Программа специального курса, тематический план и методические материалы для студентов дневной и заочной форм обучения вузов культуры / Респ. мед. библ.-информ. центр М-ва здравоохранения Респ. Татарстан, Казан. гос акад. культуры и искусств; Сост. Ю.Н. Дрешер. – Казань: Медицина, 1999. – 72 с.

Библиотечное обслуживание в изменившейся системе экономических отношений: Сб. науч. тр. / ГПНТБ СО РАН. – Новосибирск, 1995. – 151 с.

Вальдгард С.Л. Очерки психологии чтения. – М.; Л., 1931. – 112 с.

Доблаев Л.П. Психологические основы работы над книгой. – М.: Книга, 1970.

Доблаев Л.П. Смысловая структура учебного текста и проблемы его понимания. – М.: Педагогика, 1982. – 176 с.

Дорогова А. Врачует библиотека // Библиотека. – 1993. – № 4. – С. 31–32.

Дрешер Ю.Н. Библиотерапия как объект педагогического исследования // Библиотечное дело на пороге XXI века: Тез. докл. и сообщ. междунар. науч. конф., Москва, 15–16 апр. 1998 г.: В 2 ч. – М., 1998. – Ч. 1. – С. 72–75.

Дрешер Ю.Н. Книга лечит//Мир библиографии. –1999. – № 4. – С. 45–50.

Дрешер Ю.Н. Проблемы здоровья населения и валеологические аспекты образовательной деятельности в социокультурной сфере // Библиотека и библиотекарь в современном мире: Сб. ст. – Казань: Медицина, 1999. – С. 24–31.

Книга и библотека в контексте национальной культуры / Казан. гос. ин-т искусств и культуры; Сост. и науч. ред. З.А. Сафиуллина. – Казань: Медицина, 1995. – 122 с.

Книга как инструмент библиотерапии: Темат. план, программа спец. курса и учеб.-метод. материалы для студентов вузов культуры и искусств, Респ. мед. библ.-информ. центр М-ва здравоохранения Респ. Татарстан; Сост. Ю.Н. Дрешер; Науч. ред. Т.И. Ключенко. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2001. – 40 с.

Никифорова О.И. Психологические вопросы восприятия художественной литературы. – М.: Книга, 1972. – 152 с.

Николаева Л.А. Учись быть читателем: Старшекласснику о культуре работы с науч. и науч.-попул. кн. – 2-е изд., измен. и доп. – М.: Просвещение, 1982. – 191 с.

Поварнин С.И. Как читать книги. – М.: Память, 1994. – 41 с.

Руководство чтением в библиотеке: Учеб. пособие. / Ленингр. ин-т культуры. – Л., 1987. – 66 с.

Руководство чтением детей и юношества в библиотеке / Под ред. Т.Д. Полозовой. – М.: Изд-во МГИК, 1992. – 231 с.

Современное библиотечно-информационное образование: Учеб. тетради. Вып. 5. – СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского гос. ун-та культуры и искусств, 2000. – 199 с.

Сорокин Ю.А. Смысловое восприятие текста и библиопсихология (на материале восприятия текста научно-популярной литературы): Автореф. дис. канд. филол. наук. – М., 1973. – 22 с.

Труды Республиканского медицинского библиотечно-информационного центра / М-во здравоохранения РТ. – Казань: Медицина, 1995. – Вып. 2. – 156 с.

Управление современной библиотекой: Настольная книга менеджера. – М.: ОГИ, 1999.– 128 с.

Шапошников А.Е. История чтения и читателя в России (IX–XX вв.): Учеб.-справ. пособие для библиотек всех систем и ведомств. – М.: Либерия, 2001. – 80 с.

1.3. КНИГА И ЧИТАТЕЛЬ

1.3.1. Использование различных видов литературы в работе библиотекаря с читателем

В библиотерапии преимущественно используется два вида литературы – дидактическая и художественная. Каждый из них играет свою важную роль.

Дидактическая литература призвана наставлять, обучать, подводить людей к пониманию проблем. Нередко при чтении такой литературы не возникает нужного библиотерапевтического эффекта, поскольку не происходит сопереживания и эмоциональной разрядки, на чем должна основываться последующая адекватная самооценка читающего. Иногда, однако, он так сильно проецирует на себя описанные ситуации, что необходима помощь чуткого и знающего библиотерапевта.

Одной из проблем, которая часто рассматривается в дидактической литературе, является употребление алкоголя. Библиотерапевтический эффект от таких произведений возможен лишь тогда, когда автор занимает сочувственную позицию по отношению к герою, с которым отождествляет себя читатель. Такая литература представляется чаще всего в жанре небольшого рассказа. При выборе и оценке таких материалов библиотекари должны очень деликатно давать свои рекомендации.

Художественная литература воспроизводит переживания человека либо путем подробного беллетризованного изложения реальных фактов его биографии, либо путем создания вымышленной ситуации, как, например, в романе, повести или коротком рассказе. Драма – это квинтэссенция художественной литературы. Часто более легко она воспринимается в виде инсценировки или экранизации. Таким же образом и поэзия, будучи для многих трудным жанром, может стать более доступна пониманию через записанное выступление поэта.

Выбор материала для конкретного читателя базируется на доверии, которое помогает библиотекарю понять ситуацию. Он должен учитывать, что есть определенные пределы читательского доверия, и работать тактично, деликатно, сопереживая.

Детективная и приключенческая литература занимает значительное место в библиотерапии благодаря ряду своих особенностей, в первую очередь, популярности и доходчивости. В детективе конденсируются, высвечиваются многие обыденные жизненные явления. Для воздействия на людей в оздоровительных целях благоприятны следующие черты этой литературы: большое внимание к негативным чувствам, тренировка интуиции, раскрытие тайны как способ раскрытия действительности, разоблачение романтического восприятия жизни, фальшивой порядочности и т.д.

Научно-фантастическая литература отличается от других жанров выходом за пределы привычного. Доводя до крайности некоторые свойства человека, ситуации, отношения не только между людьми, но и между природой и человеком, фантастическая литература помогает понять и принять экстремальность ощущений, чувств, появляющихся у нас в мире великих потрясений и крайностей.

Исторические сочинения предполагают определенный круг читателей, которым приятно вспоминать великие вехи в истории своей страны, понимать значимость народа в перипетиях истории и осознавать себя его частью. Исторические сочинения помогают читателю осознавать себя полноправным членом общества и находить свои цели в жизни, учат самоуважению и человеколюбию.

Важное воспитательное воздействие на молодого читателя могут оказать биографии великих людей, известных ученых и артистов.

Религиозная литература воспитывает в читателе терпение, великодушие, человеколюбие, помогает правильному восприятию жизни, формирует нравственные устои, моральные принципы, призванные предотвратить деградацию нравов.

Книги о животных и по искусству вызывают у многих людей чувства восхищения, преклонения, служат источником успокоения и удовлетворения.

К числу книг по самопомощи можно причислить популярную психологическую литературу, отчасти религиозную. Подобная литература обладает свойством гибкого воздействия на психику человека, способна помочь в адекватной самооценке, принятии своих проблем и поиске путей их решения.

Литература, оцененная как обладающая психотерапевтическими свойствами, ориентирована в основном на три категории людей: тех, кто переживает личный кризис; тех, кто оказывает профессиональную помощь во время кризиса; тех, кто создает систему поддержки людям, переживающим кризис.

Специалисту, готовящемуся к проведению библиотерапии, следует учитывать ряд существенных обстоятельств.

Любая работа, будь она непродолжительной или продолжительной, должна базироваться на опыте. Беглый просмотр или выборочное исследование могут оказаться бесполезными, за исключением тех случаев, когда эксперты владеют ситуацией и предоставляют исходные данные. Поэтому чтение-изучение до осуществления библиотерапевтических мероприятий является необходимым условием. При этом следует руководствоваться общими правилами и учитывать специфику библиотерапевтического процесса, т.е. отождествлять себя с героем, находить общее в ситуациях, сопереживать, эмоционально разряжаться, производить адекватную самооценку, пытаться определить происходящие изменения в отношениях с окружающим миром.

Чтение произведений в ходе библиотерапии можно разделить на ряд этапов соответственно возникающим реакциям, которые полезно знать библиотерапевту:

1. Отождествление себя с героем и нахождение сходства в ситуациях. Художественная литература предлагает выбор и героев, с которыми читающий может себя отождествлять, и соответствующих ситуаций. Дидактическая литература дает разнообразие ситуаций, среди которых индивидуум может найти ситуацию, идентичную его собственной. Это отождествление в процессе чтения может быть осознанным или неосознанным, вызывать сильные эмоции и являться предпосылкой для последующих действий.

2. Сопереживание. Встречаются индивидуумы, которые настолько ярко воспринимают описанные ситуации, что переживания литературного героя становятся их личными переживаниями. Они страдают, борются, выдвигают альтернативы, решают задачу или проблему в соответствии с характером или авторским замыслом. Такие люди живут литературой. Подобное сопереживание является исключительно важным элементом библиотерапевтического процесса.

   Почти все дети наслаждаются народными сказками; все любители стихов способны не только косвенно, но и непосредственно переживать описанное в произведении.

3. Эмоциональная разрядка. Все греческие трагедии заставляют зрителей ждать, отождествлять и косвенно переживать, так что момент кризиса и возмездия, разоблачение, в котором главные герои видят свой рок (судьбу), частично является моментом истины для зрителя. Он страдает от ударов судьбы или празднует победу с героем, и потому, что он понимает значение рока (судьбы), он «очищается», бремя падает с его плеч, проблема становится понятной ему, и он чувствует внутреннее, психологическое облегчение, очищающую силу переживания. Библиотерапевтический процесс предполагает подобную эмоциональную разрядку у читателей, зрителей, слушателей.

4. Адекватная самооценка. После того как произошло психологическое облегчение, косвенное переживание и усиленное отождествление себя с героем, сопоставление ситуации временно прекращается, и человек возвращается в свой собственный мир. В ходе библиотерапевтического процесса этот возврат не только поддерживает чувство психологического облегчения, но и делает более ясным эмоциональное восприятие и понимание личности и ситуации; выясняются причина и результат, стано-

вится осознанной оценка альтернатив и решений; разъясняются параллели с собственной жизненной ситуацией. Это создает условия для адекватной самооценки — кульминации библиотерапевтического процесса. Даже те жанры (вестерны, приключенческие романы), в которых часто дается поверхностный анализ человеческих проблем и имеется незначительная база для адекватной самооценки, могут приносить ощутимый результат.

Групповое обсуждение произведений может использоваться как стимул к формированию адекватной самооценки.

5. Изменение отношения или поведения. После эмоциональной разрядки и адекватной самооценки приходит ощутимая награда — изменение отношения или поведения. После интенсивного чтения и обсуждения наблюдается более здравое или нормальное отношение или поведение. Как правило, эти изменения небольшие и заметны только опытному психологу или членам семьи и друзьям. Естественно, они не являются целью, которую преследует библиотекарь. Исключение составляют те случаи, когда он работает с врачом, поставившим такую цель. Тем не менее библиотекарь отдает себе отчет в том, что полученные результаты являются следствием воздействия произведения. Он изучает их после итогового обсуждения изменившейся самооценки.

Библиотерапия — важное терапевтическое и профилактическое средство, рассчитанное на различные категории, возрастные группы (дети, молодежь, люди среднего возраста, пожилые, пациенты больниц, инвалиды и т.д.). Способность печатного слова оказывать такое же, а иногда и большее воздействие, чем устная речь, служит одним из оснований для использования литературы в целях лечения и профилактики заболеваний.

Библиотерапия может использоваться для улучшения межличностных отношений, она может помочь человеку выработать терпение и понимание. Библиотерапия — мощное средство помощи людям в их попытках справиться с физическими и эмоциональными расстройствами. Область, в которой приоритет библиотерапии не подвергался и не подвергается сомнению, — помощь инвалидам, прежде всего детям-инвалидам. Значение данной сферы применения библиотерапии огромно и неоспоримо, так как хорошая книга может помочь инвалиду адаптироваться. Цели библиотерапии для детей, особенно имеющих хронические заболевания и физические недостатки, весьма специфичны: отвлечь ребенка от испытываемого им дискомфорта, способствовать активизации его развития и успешной интеграции в социальную среду.

Больным детям необходимы смех и радость, которые несут с собой добрые и веселые книги. Общение с книгами с детских лет помогает нормальному развитию духовного мира ребенка. Умелый воспитатель с помощью книг прививает детям необходимые гигиенические навыки. Во многих случаях достаточно вовремя прочесть ребенку умело подобранную книгу или рассказать подходящую к случаю сказку, чтобы помешать укоренению какой-либо дурной привычки, способной отрицательно сказаться на здоровье.

Молодые люди не хотят обсуждать свои проблемы с родителями, а родители не могут поделиться своими переживаниями с детьми. Удачно подобранная прочитанная вместе книга создает так называемое «общее смысловое поле», новый ракурс традиционных семейных разговоров и дискуссий.

Библиотерапию можно использовать с целью коррекции у подростков:

- в отношении к себе, к своему «я» — развития способности к объективной самооценке, укрепления адаптивных качеств, развития самостоятельности, чувства уверенности в себе, системы ценностей;
- в отношении к другим — развития способности к сопереживанию, критического и доброжелательного восприятия достоинств и недостатков других людей, навыков адекватного и равноправного общения, способности к разрешению межличностных конфликтов;
- адаптации в коллективе — развития навыков устанавливать деловые контакты, организаторских навыков и умений, способности добиваться уважения сверстников и взрослых;
- в отношении к жизни — приобретения навыков выбора и принятия решения, мобилизации и самоорганизации в экстремальных ситуациях, приобретения и укрепления волевых качеств, развития навыков оптимистических оценок реальности.

1.3.2. Психотерапевтические ресурсы книги

Общественная ситуация влияет на духовный мир личности и на читательскую деятельность. Жизненные неурядицы побуждают людей обращаться к чтению как к средству преодоления душевного дискомфорта, депрессии. Многие в этой ситуации ждут от библиотекаря психологической помощи. В профессиональной печати не раз отмечалось, что читатели воспринимают библиотеку как «оазис», «отдушину», «убежище» и т.п. Поэтому, например, в Санкт-Петербурге в филиале № 1 Кировской ЦБС создана библиотерапевтическая служба читательского развития личности; кроме того, обсуждаются проблемы создания психологических служб при библиотеках города. В Казани при Республиканском медицинском библиотечно-информационном центре создан библиотерапевтический центр.

Подобные службы призваны оптимизировать коммуникативные возможности библиотекарей и читателей. Коммуникация включает в себя взаимодействие с другими людьми: случайный разговор, убеждение, обучение, переговоры.

Убеждение — это разностороннее воздействие на разум, чувства и волю человека с целью формирования у него желаемых качеств. В зависимости от направленности библиотерапевтического воздействия убеждение может выступать

как доказательство, внушение или как их комбинация. Если мы хотим убедить человека в необходимости чтения книг, в возможности самообразования с их помощью, то мы обращаемся к его разуму, и в этом случае необходимо выстроить логически безупречную цепочку аргументов, что и будет доказательством.

Если же мы хотим воспитать любовь к Родине, к матери, должное отношение к шедевру художественной культуры — словом, к высокому и прекрасному во всевозможных формах, то необходимо обратиться к чувствам воспитанника. В этом случае убеждение выступает как внушение. Чаще всего библиотерапевт обращается одновременно и к разуму, и к чувствам читателя, поскольку доказательство и внушение в их органическом единстве дополняют друг друга.

Обучение осуществляется с помощью устного слова (рекомендаций библиотекаря-библиотерапевта), печатного слова (книги), наглядных средств (картины, схемы, кино и диафильмы).

От умения библиотекаря общаться с людьми во многом зависит появление чувства удовлетворения, хорошее самочувствие и уверенность в своих силах.

Что же такое общение? Произносимые нами слова — это только часть его. Исследования показали, что 55% воздействия во время общения определяется невербальными средствами (поза, жест, взгляд), 38% — тоном голоса и лишь 7% — содержанием речи говорящего. Умелый коммуникатор знает, что смысл общения — в реакции, которую вы получаете. В библиотечном общении важны любые проявления невербальной коммуникации. Невыразительный, скучающий взгляд библиотекаря, его рассеянность или равнодушие в процессе общения с читателем, а также, к примеру, агрессивность последнего могут создать психологический барьер, который помешает установлению контакта, и следовательно, отрицательно скажется на качестве библиотечного обслуживания. Поэтому библиотекарю важно следить за выражением своего лица, знать, как его, библиотекаря воспринимают окружающие, уметь выразить намерение помочь читателю и т.п. Важно и научиться понимать состояние читателей. Потому что от этого во многом зависит, состоится ли контакт между читателем и библиотекарем, а от этого — сможет ли последний помочь человеку. Ведь читатели воспринимают библиотекаря во многом по тому, как их встречают в библиотеке. Прямой взгляд и лицо, обращенное к партнеру, демонстрируют интерес, внимание, открытость, готовность к диалогу. Взгляд сбоку, искоса свидетельствует о скепсисе, недоверии, иногда кокетстве. Взгляд снизу (при склоненной голове) указывает либо на готовность к агрессивным действиям, либо (при согнутой спине) на покорность, услужливость. Взгляд сверху вниз (при откинутой голове) обнаруживает чувство превосходства, высокомерие, презрение. Уклоняющийся взгляд указывает на неуверенность, скромность или робость, возможно — чувство вины.

В интерпретации взгляда необходимо учитывать и культурные различия разных народов. Например, все европейцы кажутся вьетнамцам всегда сердитыми и гневливыми, так как для них широко открытые глаза являются признаком недовольства. Необходимость учитывать культурные различия особенно

высока в нашей многонациональной стране. Тем более, что навыки общения, будучи однажды усвоены в детстве, на протяжении жизни у человека не меняются, даже если он попадет в другую национальную среду. На продуктивность общения влияют и мимика, жесты, навыки внимания, особенности голоса и речи, интонации, дистанция общения.

Таким образом, от умения библиотекаря общаться во многом зависит правильная психоориентация читателей.

Специалист по неврозам Института физиологии им. И.П. Павлова В.Б. Захаржевский считает, что наряду с фармакотерапией, психотерапией, транскармическим воздействием (слабое электрическое воздействие на человека с целью избавить его от болевых ощущений) важны и другие способы снятия стресса. Клубы по интересам — тоже метод терапии. Библиотеки, по мнению В.Б. Захаржевского, не только место, где можно получить знания. Человеку не хватает живого общения, и поэтому библиотека в известной мере должна превратиться в клуб. Необходимо развивать библиотерапию, ибо то, что предлагает она, не смогут заменить ни телевидение, ни кино. Эти средства массовой информации, напротив, сегодня невротизируют человека, не дают жизненных ориентиров, которые мы находим в книгах.

В книге заключены огромные ресурсы влияния на психику человека. Поэтому подбор книг, например для больных, должен осуществляться в соответствии с требованиями лечебно-охранительного режима об обеспечении больным полного покоя нервной системы.

Рассматривая отдельные книги как орудия психо- и библиотерапии при работе с разными категориями больных, можно установить, приблизительно такие основные типы книг:

1. Книги с преобладанием гипно-терапевтических моментов (усыпляющие критическое мышление, суживающие умственный кругозор, ограничивающие подбор фактов, злоупотребляющие авторитетами, «запугивающие» или переводящие читателя в мир вымыслов: такова прежде всего религиозная литература, во многом стихи, газеты, многие книги для отдыха и развлечения, отчасти историческая литература — например, большинство мемуаров).
2. Книги с преобладанием эмоционально-терапевтических моментов (прежде всего возбуждающие сильные эмоции, заражающие настроениями, чувствами, стихийными порывами; такова преимущественно художественная беллетристика, затем книги по искусству, в значительной степени агитационная литература).
3. Книги рационально-терапевтические (убеждающие фактами, логическими рассуждениями и каузальной (причинной) обусловленностью излагаемых материалов; такова прежде всего литература точных наук (естественно-научная книга) и затем литература учебного характера).

4. Книги преимущественно «мировоззренческие», идеолого-терапевтические (устанавливающие «общие взгляды», нормативные оценки, социальную направленность поведения; это главным образом гуманитарная литература).
5. Книги психоаналитического типа (или аналитико-терапевтические), в них говорится обо всех мотивах и механизмах поведения, вскрываются ущемленные «комплексы», они учат читателя познавать самого себя; это преимущественно психологическая и медицинская литература, отчасти психологическая беллетристика).
6. Книги рабоче-терапевтические (они аналогично трудовой психотерапии втягивают читателя в ту или иную работу, дают полезные сведения; это прикладная литература, опирающаяся на точные знания).
7. Книги социотерапевтические (они наиболее близки к «целеустремленческой» психотерапии; втягивают в общественную работу, воспитывают общественные навыки; это вся прикладная литература сектора социальных наук).

Библиотека должна изыскивать такие формы и методы работы с книгой, которые в общем комплексе лечебной работы должны сыграть роль не только отвлекающих, но и факторов, стимулирующих положительные эмоции больных. Ведь именно зачастую от настроения, от душевного настроя, положительных эмоций зависит выздоровление больного. Настроения в этом смысле – бессознательная, эмоциональная «оценка» личностью того, как на данный момент складываются для него обстоятельства. Часто настроение характеризует человека. Люди оптимистического склада склонны к хорошему настроению, пессимисты – к плохому, печальному. Существуют, например, смешные веселые люди, которым смешно и весело даже тогда, когда другие никакого веселья в данной ситуации не находят. Есть поэтические натуры, в настроении которых много лирики, романтики; есть и прозаические люди, которым подобные настроения чужды.

Наконец, можно различать настроения по их действенности, по силе их влияния на деятельность, поведение человека.

Некоторые настроения – платонические, ограниченные сферой переживаний. Например, человек может иметь хорошее, бодрое настроение, но оно может не побуждать его энергично работать, проявлять настойчивость. Влияние настроения на поведение зависит от того, насколько человек может владеть собой, справляться со своим настроением. Люди выдержанные, хорошо контролирующие свое поведение, могут, например, успешно работать и при плохом настроении, вызванном какой-либо неприятностью. Некоторые люди являются жертвой своего настроения, например, при грустном настроении они становятся совершенно бездеятельными. Вот именно с ними библиотерапевты должны вести более активную, тщательную работу.

Приведем для пояснения несколько примеров.

В течение шести месяцев была прикована к постели больная С., 35 лет, учительница, страдающая опухолью спинного мозга. Операция прошла успешно и появились признаки выздоровления. Но больная С. была нетерпелива, раздражительна, она перестала верить в возможность выздоровления. С трудом отвлекалась она от безрадостных мыслей о своей обреченности, о бесполезности дальнейшей жизни.

Лечащий врач поставил перед библиотекарем задачу отвлечь больную от ее печальных мыслей литературой. Это было нелегко, потому что С. не желала читать, хотя состояние здоровья вполне позволяло ей это. Но однажды, разговорившись с ее соседкой – больной З. по поводу прочитанной книги, мы незаметно вовлекли в разговор и больную С. Постепенно завязалась дружеская беседа о значении книги в жизни человека, и больная С. после этого сама попросила дать ей книгу Н. Островского «Как закалялась сталь». Читала она ее долго, медленно, и, как это потом выяснилось, делала это не потому, что не позволяло здоровье. Она перечитывала отдельные страницы по нескольку раз, сравнивала свое состояние с состоянием героя романа Павла Корчагина, а когда прочла книгу, попросила принести «Молодую гвардию» Фадеева. «У Павла Корчагина учусь переносить боли, страдания, – сказала она, – у молодогвардейцев буду учиться стойкости, мужеству и воле к победе».

Вскоре больная С. все меньше стала говорить о своей болезни, начала энергично тренироваться в ходьбе, увлеклась чтением книг, и время стало проходить для нее незаметно.

Из приведенного факта видно, что задача библиотекаря заключается не только в подборе отвлекающей или развлекающей литературы. Его обязанности значительно глубже и шире. Огромное, а подчас первостепенное значение имеет учет индивидуальных особенностей и интересов каждого больного, индивидуальной реакции на первую прочитанную книгу, выяснение уровня его общеобразовательной подготовки, наблюдение за его реакциями на окружающую обстановку, на те или иные явления в состоянии его здоровья. Совершенно необходим индивидуальный, чуткий и сердечный подход к каждому больному. Надо уметь подобрать и рекомендовать читателю такую книгу, которая полезнее всего может быть для его состояния в данный момент. Если больной равнодушен ко всему, надо рекомендовать ему книгу, которая могла бы его увлечь; если слишком подавлен своей болезнью, надо дать книгу, которая могла бы вселить в него бодрость, спокойствие, поддержать надежду на выздоровление, укрепить стойкость и выдержку в перенесении болей и неудобств, связанных с болезнью.

Немало говорится о психогигиеническом воздействии книг на больных при различных заболеваниях. Психогигиеническое воздействие направлено на волевую тренировку нервной деятельности, работу по перевоспитанию определенных свойств собственной личности, по перестройке собственной психики в нужном направлении.

Во все времена актуальной была проблема «ночной психики». Этим термином мы обозначаем комплекс психических явлений, характерных для функционирования психики человека в ночное время.

Наверное, каждому приходилось замечать, что его состояние и восприятие мира, образ мышления в ночное время по каким-то параметрам существенно отличается от дневных. Избавившись от круговерти дневных забот и получив передышку от информационных нагрузок, ночью мы более непосредственно переживаем бытие как таковое, получаем возможность интенсивно ощущать свои интимные связи с природой, осознать неукротимость течения времени. Ночью усиливается чувство одиночества, человек остается один со своими мыслями, страхами, грозными образами. Темнота вызывает беспокойство, изменяются картины действительности: они делаются таинственными, загадочными, а человек может почувствовать себя бессильным, одиноким, непонятым окружающими, оставленным всеми.

Ночные страхи детей — одна из нередких жалоб, с которой матери приводят своих детей к невропатологу. Никаких других отклонений в здоровье детей нет и не было, и «вдруг» лет с пяти он начинает пугаться темноты, бояться один спать, порой начинает просыпаться с криком и дрожа от страха. Подобные ночные страхи представляют собой наследие нашего эволюционного прошлого, рудименты имевшегося у первобытных людей инстинкта самосохранения. Но ныне нам, современным людям, приходится бороться с подобными ночными страхами. Людям с сильной волей и психикой свойственно самим справляться с этой проблемой, они посредством самовнушения, отвлекающего чтения могут правильно психоориентировать себя. Но людям с расшатанной психикой, с частыми нервными срывами необходима профессиональная помощь специалиста-психотерапевта и рекомендации специалиста-библиотерапевта по выбору книг для отвлекающего, успокаивающего чтения.

Феномен «ночной психики» создает особенно много проблем людям, страдающим неврозами, сердечно-сосудистыми и другими заболеваниями. У больных этой категории нередко возникает страх перед сном из-за боязни заснуть «беспробудно». Больные в таких случаях заставляют себя не спать — ходят, читают по ночам, принимают определенную, заведомо неудобную позу, чтобы не спать крепко и не пропустить того приступа ухудшения состояния, который якобы уже не даст возможности проснуться.

Анализ фундаментального библиографического указателя «Library literature» показал, что зарубежные коллеги придают важное значение психогигиеническому воздействию книг на людей с нарушениями психического развития. В англоязычном библиотековедении существует устойчивое сочетание «mental health library services», которое исходя из трактовки понятия «mental health» в зарубежных энциклопедиях можно перевести как «библиотечное обслуживание в помощь лечению психических заболеваний». Например, три дня в неделю в городскую библиотеку г. Вангезехузе (Дания) приходят воспитанники местной вспомогательной школы и вместе с библиотекарем отбирают книги,

необходимые им для лучшего освоения материалов школьной программы. Американская библиотечная ассоциация имеет специальный библиотерапевтический комитет и в течение последних четырех десятилетий регулярно публикует на страницах ведущих профессиональных журналов статьи по различным вопросам библиотерапии, придавая особое значение в этой области библиотекам психиатрических клиник. Опыт активной помощи пациентам накоплен и в библиотеке психиатрического госпиталя Св. Елизаветы. Формы ее разнообразны: индивидуальное обсуждение прочитанных книг, громкое чтение и др. При этом сотрудники библиотеки используют не только развлекательную литературу, но и биографии известных писателей.

Обслуживание инвалидов — проблема, которой во всем мире придается огромное значение. Опыт работы библиотек с инвалидами и престарелыми показывает, что сам факт приобщения к миру книг приобретает для них исключительное значение. Удачно подобранная книга и разговор о ней с библиотекарем — это событие для одинокого человека.

Для более эффективного использования книги при психогигиеническом воздействии на человека необходимо параллельное использование музыкотерапии, просмотр кинофильмов, диаматериалов, использование возможностей Интернет.

Книга для любых категорий больных — это способ заставить человека почувствовать красоту и мудрость жизни во всем, быть оптимистом, найти в себе силы, несмотря на болезнь, быть Человеком.

1.3.3. Работа над книгой различных категорий читателей

Книга в жизни ребенка

Благодаря своей непосредственности, живости воображения ребенок более восприимчив к книге.

Поэтому при подборе книг для детской библиотерапии следует руководствоваться следующим: в книге должны быть цветные иллюстрации, развивающие воображение, и персонажи-животные, с которыми ассоциируются проблемы пола, возраста, этнические особенности. Иллюстрации могут вызывать и негативные, и позитивные реакции. Чем больше иллюстраций, тем больше интерес к книге (естественно, до определенных пределов). Чем крупнее иллюстрации, тем активнее интерес. Иллюстрация с центральным объектом, притягивающим глаз, более привлекательна, чем без такового и со множеством деталей. Значение иллюстрации в том, что она заинтересовывает.

Выбрав книгу, библиотерапевт должен принять решение, как лучше использовать ее в процессе оказания помощи. Чтобы ребенок отождествлял себя с ситуацией и с образами рассказа, библиотерапевт должен поощрять его активное участие, включая использование умения двигаться, речевые навыки и т.д.

Даже не по годам развитые дети предпочтут, чтобы книгу читали вслух.

Маленькие дети после прочтения книги лучше всего реагируют, когда их просят нарисовать картинки, изображающие место действия и героев, инсценировать ситуации, сделать коллажи и кукол.

Дети более старшего возраста после библиотерапевтических сеансов могут:

1) развить содержание книги, используя точку зрения образа, отличающуюся от точки зрения того, кто написал литературное произведение;
2) сочинить другое окончание или прекратить чтение перед последней главой и придумать соответствующее окончание;
3) нарисовать картинки в логическом порядке или придумать телевизионную версию по мотивам книги;
4) инсценировать происшествие, описанное в книге, сыграв при этом главную роль;
5) участвовать в дискуссии, касающейся решения проблемы, с которой столкнулся один из персонажей книги;
6) обсудить сильные и слабые стороны персонажа, с которым ребенок отождествляет себя.

Книги могут использоваться для проведения библиотерапевтических сеансов с детьми, испытывающими различные страхи, переживающими разлуку, развод родителей, воспитывающимися в чужой семье, подвергшимися насилию, с подростками, ощущающими одиночество.

На начальном этапе библиотерапевтического процесса библиотерапевт проводит психодиагностическое обследование, изучает личность читателя-ребенка. При этом основное внимание он направляет на анализ отношения ребенка к самому себе, видение своего «я». Это не случайно: если учитель, организуя чтение школьников в процессе их обучения, учит их извлекать новую информацию, анализировать ее, то библиотерапевт в большей мере направляет читательскую деятельность детей и подростков на анализ собственных переживаний в ходе чтения, на выявление взаимосвязей своего внутреннего мира с духовным миром литературных героев, учит самопониманию через чтение.

В работе с дошкольниками благодатным материалом для чтения и обсуждения является сказка, с подростками — романтическая литература, где ярко выражена нравственная проблематика. При этом следует учитывать, что дети одного и того же возраста могут стоять на разных ступенях читательского развития.

На следующем этапе работы с детьми и подростками эффективным является переход к психологической литературе, объясняющей закономерности функционирования человеческой психики, особенности психических процессов и свойств личности, возможности и приемы управления своим психическим состоянием.

В работе с подростками и старшеклассниками возможно использование критической, литературоведческой, философской литературы, что позволяет оптимизировать восприятие, оценку и реакции на окружающий мир.

Как уже было сказано, немаловажную роль играют внешнее оформление, наличие иллюстраций, размер шрифта книг, предназначенных для детей. Яркая обложка книг, красочные иллюстрации заинтересовывают маленького читателя, что является первым шагом на пути развития его как активного читателя. Иллюстрированные книги дают ребенку возможность понять, что его желания, чувства, действия — это часть процесса его роста. Дети младшего школьного возраста еще не обладают скоростью чтения, и для того чтобы ускорить процесс чтения, необходим крупный шрифт. От размера шрифта зависит не только скорость чтения, но и его усваиваемость.

Важными библиотерапевтическими приемами, оказывающее эффективное корригирующее воздействие, является творческое воплощение чувств, потребностей, желаний, возникших в результате чтения, инсценирование текста, рисование иллюстраций к книге, домысливание судьбы героя и т.д. Такие приемы получили самое широкое развитие в практике как литературного воспитания детей и подростков, так и в библиотерапевтической работе. С их помощью происходит стимулирование и обогащение чувств юного читателя, претворение словесного ряда в зрительный и слуховой, что способствует более полному самовыражению читателя.

Интересный тест-эксперимент провел В. Левин, создатель начальной системы литературного образования школьников, автор книги «Когда маленький школьник становится большим читателем». Он предложил детям прочесть рассказ Л. Толстого «Косточка». В результате первого, по существу информационного, чтения этот мини-рассказ был воспринят как рассказ на тему «не укради» и показался им очень простым и понятным, не требующим особого обсуждения. Затем В. Левин попросил детей «заполнить чувствами» не только каждую строку, но и все пространство, находящееся между строк, и над строками, и под ними, направляя их работу наводящими вопросами. В результате рассказ превратился в сложный, загадочный, философский. Он стал произведением совсем о другом — о взаимопонимании, о согласии в семье, о великодушии и радости прощения. Эта смена содержания рассказа произошла в результате смены способов чтения — информационного на «сердечный» и овладения методом так называемого супервербального чтения — восприятия надсловной стороны художественного текста. По примеру В. Левина, библиотекарь должен нацелить читателя-ребенка на восприятие каждого слова, всех его эмоциональных тонкостей, на мысленное воссоздание стоящих за ними зрительных и слуховых образов.

В этой связи уместно сказать об эмоциональном влиянии отрицательных персонажей, аккумулирующих в себе целый комплекс «недобрых» чувств: злобу, корысть, хитрость, зависть, мстительность и т.д. Влияние их определяется характером эмоционального реагирования читателя, которое во многом зависит от авторского отношения. Творческое восприятие — не пассивный процесс: не-

гативное начало в персонаже воспринимается сквозь призму авторского видения, а потому рождает положительный эффект, ибо создает представление о том, каким не должен быть человек. Можно сказать, что ткачиха и повариха, злая царица, ненасытная старуха, попав в силовое поле пушкинского взгляда, высветившего их во всей низменной сути, в итоге делают доброе дело тем, что отторгаются детьми как злые, безобразные, отталкивающие.

Р. Быков, ратующий за то, чтобы наши дети могли и «прощать, и жалеть, и любить», в одной из своих статьей приводит эпиграф к фильму Г. Данелии и И. Таланкина «Сережа» – «У меня есть сердце: не верите – послушайте», выражающий, по его мнению, суть каждого ребенка. Этот же эпиграф можно поставить и ко всей классической литературе, адресованной детям. Чем раньше она коснется их душ, тем сильнее будет иммунитет против литературной «чернухи», атрофирующей чувства, деморализующей их, рождающей равнодушие к чужому страданию и смерти. В пробуждении у ребенка гуманных чувств посредством чтения лучших книг видится будущее в обслуживании детей. В каждой книге из золотого фонда детской литературы колотится доброе сердце. Не верите – послушайте.

На занятиях с детьми могут присутствовать родители, которым объясняется методика работы с книгой. Они могут участвовать в процессе обсуждения и интерпретации прочитанного, в выполнении некоторых упражнений. Чтобы психотерапевтическое воздействие продолжалось и после занятий, родители получают задания по работе с детьми дома.

Книга и чтение в жизни пожилого человека

С возрастом частота, регулярность, содержание чтения меняются. Это связано с тем, что человек выполняет различные профессиональные и иные роли на каждой из стадий своего жизненного цикла.

При переходе к пожилому и преклонному возрасту человек постепенно смиряется с той ролью и положением, которых он достиг в процессе жизни. Он нацеливается на достойное завершение жизни, ориентируется на собственное здоровье и общечеловеческие ценности (например, справедливости). Хотя старение является неизбежным биологическим фактом, тем не менее культурная среда, в которой оно происходит, оказывает на него влияние. Имеются данные о том, что пожилые люди со здоровой психикой активнее участвуют в процессе общения, чем душевнобольные; во-вторых, у пожилых женщин в среднем больше социальных ролей, они имеют больше друзей, чем мужчины, и они чаще жалуются на одиночество и недостаток социальных контактов.

Старинная французская пословица «Каждый стареет так, как он жил» намечает лишь одну из тенденций, присущих пожилому и преклонному возрасту. Она не отражает иных закономерностей этого возрастного периода. В действительности старости присущ свой лик, роднящий доселе не по-

хожих людей. Сюда относится и некоторая эгоцентричность, и медлительность в принятии решений, влекущих за собой серьезные изменения в жизни, и особая недоверчивость.

В психическом и психологическом плане основной проблемой старости является, как было сказано выше, одиночество и вследствие этого утрата необходимых и желанных контактов, беззащитность перед окружением, несущим, как кажется пожилым, лишь угрозу их благосостоянию и здоровью. Поэтому при руководстве чтением пожилых людей требуется исключительная тактичность, доброжелательность, умение разделять их мнение, терпение и общительность.

Библиотерапевту для более точного подбора книг следует знать несколько основных жизненных позиций пожилых людей:

«Конструктивная» позиция. Люди с такой ориентацией всю жизнь были спокойными и довольными. Они позитивно относятся к жизни, способны смириться с приближающейся старостью, активны и настроены на оказание помощи другим. Из старости трагедии не делают, ищут развлечений и контактов с людьми.

«Зависимая» позиция присуща пожилым людям, которые всю жизнь не вполне доверяли себе, были слабовольными, пассивными. Старея, они еще с большим усилием ищут помощи, признания, чувствуют себя несчастными, если не получают их.

«Защитная» позиция формируется у людей с повышенными механизмами к сопротивлению. Они не стремятся к сближению с людьми, не желают получать от кого бы то ни было помощи, держатся замкнуто, отгораживаясь от людей, скрывая собственные чувства. Старость воспринимается ими с негодованием и ненавистью.

Позиция «враждебности к миру». Это «гневные старики», склонные обвинять окружающих и общество во всех неудачах, которые они претерпели в жизни. Такие люди подозрительны, агрессивны, никому не верят, не хотят от кого-либо зависеть, испытывают отвращение к старости, стараются держаться за работу.

Позиция «враждебности к себе и к своей жизни» выражается в пассивности, исчезновении интересов и инициативы. Такие люди склонны к пониженному настроению и фатализму, чувствуют себя одинокими и ненужными. Свою жизнь они считают неудавшейся, к смерти относятся безболезненно, как к избавлению от существования.

В целом круг интересов по мере старения значительно сужается, и постепенно человек склонен концентрировать свое внимание лишь на себе и собственных нуждах. У них появляется свой, любимый круг чтения, которому бывают преданы долгие годы.

В пенсионном возрасте, так же как и в группе окончивших школу, наблюдается повторная дифференциация вкусов, стремление «дочитать» то, что не было прочитано в связи с недостатком времени. Вместе с тем интерес вызывает только то, что в глазах данного индивидуума является классикой или по какой-то причине очень нравилось, врезалось в память с юности.

У каждого возраста свой Пушкин. Замечено, что пенсионеры возвращаются к чтению А.С. Пушкина школьной программы. Они как бы заново переосмысливают содержание «Евгения Онегина», «Капитанской дочки», лирики.

Также замечен у людей пожилого возраста рост спроса на историческую литературу. Историческая художественная литература оказывает сильное воздействие на патриотические чувства, а у пожилых людей, как известно, они выражены особенно ярко. На утверждение национального самосознания влияют «книги о войне», «о деревне».

Люди пожилого возраста ценят, как правило, романы-эпопеи. При этом четко просматривается такая тенденция: оценка событий Великой Отечественной войны автора и читателя книги не должны быть диаметрально противоположными. Такой читатель желает читать только «правдивые книги», т.е. те, которые он сам расценивает как правдивые. В основе «книги о деревне» лежит ностальгия по нелегкой, но полной внутреннего смысла жизни русского крестьянства. Приятно ощущать свое родство с жизнью среди берез и цветущих лугов, помечтать о внутреннем покое, которым наслаждались предки под сенью скромной церквушки (было ли так на самом деле, другой вопрос).

Замечено, что люди пожилого возраста редко читают литературу развлекательного характера. Эту категорию читателей интересует литература, поддерживающая их взгляды, принципы; рассказывающая об их героической боевой и трудовой жизни, о величии их Родины, о силе и уме ее народа. У читателя повышается самооценка, чувство самоуважения, осознание правильности прожитой жизни и нередко проявляется ответная благодарность к человеку, открывшему в нем дремавший интерес.

Намечается тяга к так называемым «жизненным» произведениям. Здесь действия главного героя противопоставляются действиям персонажей, стремящихся нашему герою помешать. По ходу сюжета главный персонаж борется с трудностями и добивается цели, которая представлялась ему (и автору, и читателю) чрезвычайно важной для окружающих и для всей страны. Конфликт этот заканчивается победой. Даже в случае смерти героя читателя утешает чувство неизбежного торжества справедливости. Пожилым людям нравится, что отличительной чертой персонажа являеется четко выраженная жизненная установка — «раньше думай о Родине, а потом о себе», «была бы наша Родина богатой и счастливой, а выше счастья Родины нет выше ничего». Смысл жизни «во имя Родины» не только допускает жертвенность и аскетизм в быту, такая установка кажется им единственно возможной. Такая литература не только устраивает людей пенсионного возраста, она отвечает их запросам, не травмирует их.

Наблюдаемая смена вкусов, переоценка ценностей, наличие свободного времени делают чтение в этой группе весьма интенсивным и интересным. Пенсионеры нуждаются в особом подходе к удовлетворению уже сложившихся запросов, и для них может быть полезным формирование новых или переосмысление сложившихся ранее.

Чтение как способ воздействия на эмоциональное состояние больных

Не все знают, что умело подобранная литература может стать важным лечебным фактором.

Есть два способа воздействия на настроение и поведение больного: можно обратиться к его разуму и сознанию или повлиять на его чувство и воображение. Для этого нередко пользуются художественными образами.

Еще в XVII в. знаменитый английский врач Сиденгейм рекомендовал больным читать книгу великого испанского писателя М. Сервантеса «Дон-Кихот». В нашей стране страстным пропагандистом лечения больных с помощью книги являлся видный саратовский ученый проф. М.П. Кутанин. В своих статьях он подчеркивал огромную роль чтения в лечении больного и ввел соответствующий термин «библиотерапия». Лечение с помощью книги приобретает большое значение в условиях стационара, санатория или дома отдыха.

Отвлекая человека от тягостных переживаний, книга часто оказывается самым хорошим способом лечения. Здоровые люди обычно не имеют достаточно времени прочитать то, что им хотелось. У больного есть время, которое следует чем-нибудь заполнить. «Ни одна современная больница не должна забывать о лечении с помощью книги», — писал проф. М.П. Кутанин в 60-х годах XX в.

Опытные врачи хорошо знали, что эмоции занимают значительное место в жизни человека. Эмоции положительного характера поднимают дух, вселяют уверенность, окрыляют в борьбе с трудностями, облегчают временные неприятности. «Раны у победителей заживают быстрее, чем у побежденных», — говорил хирург Наполеона Ларрей.

В библиотерапии важна эмоциональная реакция индивида, вызываемая книгой. И направленная интерпретация текста является более рациональной и полезной, если это ведет к выражению эмоционального состояния пациента и более глубокому пониманию самого себя.

Руководство чтением больных, находящихся в лечебно-профилактических учреждениях, — важная задача, к решению которой необходимо подходить с учетом ряда факторов.

Во-первых, во время болезни меняется художественное восприятие человека. Для некоторых становятся привлекательными произведения, полные пессимизма и отчаяния. В них больные стремятся найти параллели со своими жизненными обстоятельствами. Возможна и диаметрально противоположная ситуация: читатели начинают искать книги «со счастливым концом», переносящие их в вымышленный мир. Во-вторых, больничная обстановка зачастую влияет на психику даже стойкого человека, пациент может просто «зациклиться» на своей болезни.

От библиотерапевта здесь зависит многое, поскольку в идеальном случае чтение во время пребывания в больнице отвлекает от мыслей о болезни, повседневного больничного окружения, способствует преодолению эгоцентризма,

интраверсии, избавляет от депрессии, слабости, бездеятельности. Чтение выявляет проблемы больного, отвлекает от ненужного самоанализа, боли, навязчивых мыслей. В этом очень нуждаются больные, потерявшие интерес к жизни, у которых отмечается подавленное настроение, апатия и безразличие. Чтение художественного произведения способно оказать лечебное воздействие на больного, поскольку в процессе чтения человек незаметно вовлекается в мир, созданный писателем, становится соучастником происходящих событий.

При руководстве чтением больных библиотекарь должен внушить пациенту, показать, что тот не первый, кто столкнулся с подобной проблемой; что всегда есть выбор; в основе поведения лежат побуждения; в жизни человека существуют и другие ценности, кроме материальных; он может отнестись к своей ситуации реалистически, планировать и осуществлять задуманное.

Библиотекарю необходимо хорошо знать литературу, используемую для терапевтических целей, ведь существуют не только «полезные», но и «вредные» книги. Книга должна радовать, восторгать, заставлять больного мыслить, сопереживать героям, отвлекаться от своих «болячек» и неурядиц. Действие каждого конкретного произведения строго индивидуально и связано со многими факторами: особенностями личного восприятия человека, его общим развитием, интеллектом, эрудицией, характером заболевания, общим состоянием (возбужден, угнетен) и т.п.

Процесс руководства чтением больных имеет несколько этапов: беседа при поступлении больного; выяснение степени подготовленности читателя, его интересов; беседа при последующем чтении; метод срезов (беседа о части прочитанной книги); метод закладок; читательский дневник; индивидуальный подбор литературы и составление плана чтения и характера психотравмирующей ситуации; методика составления плана чтения.

Подбор литературы для чтения больных должен быть целенаправленным. Главный принцип отбора — герой произведения обязан сам, без посторонней помощи, преодолеть несчастье или болезнь. Поэтому литература должна быть высокохудожественной, утверждать оптимизм. Книги, герои которых оказываются в безнадежных ситуациях или их успех зависит от случайностей, не годятся для библиотерапии. Следует избегать утомительных и сложных философских произведений. Библиотекарь должен читать вслух тем пациентам, которые сами не в состоянии этого сделать, но у которых есть желание слушать, или тем, общее состояние которых требует решительного библиотерапевтического вмешательства.

Большой популярностью у пациентов пользуется приключенческо-детективная и любовная литература. Однако такие произведения чаще всего не годятся. В детективных романах встречаются жестокие, пугающие ситуации, которые заставляют читателя волноваться. Сентиментальная литература отрицательно влияет на лиц, решающих сложные личные проблемы и чутко реагирующих на несчастье других. Очень важно, чтобы больной после прочтения книги нашел в себе силы победить болезнь.

Наиболее приемлема в библиотерапевтических целях классическая литература. Необходимо подбирать и пропагандировать биографические и исторические произведения, книги о путешествиях.

Юмористическая и сатирическая литература помогает пациенту более объективно взглянуть на себя и других людей, учит психологической защите, технике более совершенного общения.

Существует мнение, что больным можно рекомендовать и духовную литературу, кроме той, где говорится о неизбежности конца, о смерти, о болезнях как расплате человека за свои грехи.

Полезными могут быть любые книги, главное — чтобы они пробуждали желательные и подавляли нежелательные эмоции.

1.3.4. Комплектование фондов библиотек литературой, предназначенной для использования в библиотерапевтических целях

Состав и объем книжных фондов библиотерапевтических служб и библиотек, занимающихся этими проблемами, должен соответствовать задачам библиотек и интересам их читателей. Поэтому необходимо первоначально изучение своих читателей, их информационных запросов, круга проблем, с которыми они обращаются в эти службы, и задачи самой организации.

Книжный фонд библиотеки ЛПУ комплектуется на основе закупок, дарственных передач, путем книгообмена с массовыми и другими библиотеками. Прежде чем заказывать литературу, библиотекарь должен четко определить цели и задачи, стоящие перед библиотекой. Необходимо установить, кого будет обслуживать библиотека, какие виды обслуживания будут предложены. Все ли категории читателей подлежат обслуживанию. Если нет, то на какую категорию следует ориентироваться в первую очередь. Затем выясняется возраст читателей, продолжительность госпитализации и их интересы. Это особенно важно, когда идет речь о туберкулезных больных, больных с хроническими заболеваниями, которые долгое время находятся в стационаре.

Книжный фонд больничной библиотеки должен иметь достаточное количество художественной литературы, широкий ассортимент периодических изданий, которые помогают людям, находящимся на больничной койке, быть в курсе событий и в меньшей степени чувствовать свою оторванность от повседневной жизни.

Специального обслуживания требуют следующие группы читателей: дети, слепые, лица с физическими недостатками, престарелые, туберкулезные больные, люди с ортопедическими недостатками, умственно отсталые и т.д.

Кроме того, фонд больничной библиотеки может иметь книги, напечатанные брайлевским шрифтом, «говорящие книги» (аудио- и видеозаписи).

При комплектовании необходимо учитывать прежде всего качество книг, а не их количество. Важный элемент в отборе книг — знакомство с ними самого библиотекаря, так как при общении с больными общая эрудиция библиотекаря, его умение работать с людьми имеет большое значение.

Книжный фонд библиотек лечебных учреждений должен пройти специальную докомплектацию. Прежде всего необходимо пересмотреть открытый фонд книг, изъять произведения, отрицательно влияющие на психику (с трагическим сюжетом, волнующие, раздражающие чувствительных больных). Оставшаяся литература укомплектовывается по видам библиотерапии.

Не подходят для книжного фонда подобного учреждения произведения Ф.М. Достоевского. Изображение психически неполноценных или больных людей в их стремлении к самоуничтожению, к поиску наслаждения в собственных страданиях делает недопустимым чтение повестей и романов этого писателя во время болезни.

Однако установить точный перечень книг, которые не следует давать больным, невозможно, поскольку приходится учитывать и некоторые субъективные факторы. Так, больной, потерявший близкого ему человека во время войны, не всегда спокойно читает литературу военной тематики. Но несмотря на это, нельзя исключать из библиотерапевтического списка произведения, описывающие страдания мужественных людей, героическую смерть во имя идеи, твердость и выдержку тяжело больных.

Фонд библиотеки должен включать периодику различных направлений, чтобы пациент чувствовал себя как дома; «легкое чтение» — детективы, женские романы, юмористические произведения; научно-популярную литературу, посвященную заболеванию и оптимальному поведению больного, адресованную пациентам и их родственникам; научно-популярную литературу о здоровом образе жизни, а также психологического профиля (самопознание, самосовершенствование); литературу духовно-философского направления (в больнице, санатории у человека появляется время задуматься о смысле жизни, о своем предназначении — это помогает пересмотреть свои взгляды на трудности и проблемы «тела»); мировую классику, «высокую литературу» — литературно-художественные произведения разных эпох и стран (поэзия и проза).

При комплектовании библиотечного фонда литературой, обладающей библиотерапевтическим воздействием, необходимо учитывать также национальный, этнический фактор. Этнические читатели охотно обращаются к своей родной литературе — ведь это укрепляет их память о прошлом, теснее связывает с настоящим, укрепляет чувство гордости за свой народ. Яркие примеры мужества героев книг, преодолевших невзгоды, трудности выздоровления, адаптации к новой жизни, являющихся членом одной этнической группы, оказывают эффективное воздействие на психику, душевный настрой больного.

При организации справочно-поискового аппарата в систематическом каталоге в разделе «Психотерапия» необходимо, на наш взгляд, выделить подраздел «Библиотерапия», где будут отражены книги, выбранные библиотекарем для библиотерапевтических целей. Также можно создать специальную систематическую картотеку «Библиотерапия», включающую и сведения о газетных и журнальных статьях по данной тематике.

1.3.5. Организация обслуживания читателей в процессе библиотерапии

Библиотерапия является неотъемлемой частью психотерапевтического процесса. Психотерапия — планомерное психическое воздействие на сознание больного с лечебной целью или для коррекции его поведения. Поэтому особенно актуальным является учет некоторых специфических черт в обслуживании читателей в процессе библиотерапии. Следует составлять план чтения с учетом общего состояния больных, мотивов их чтения. Книги в плане чтения должны отвечать задачам библиотерапии данного больного. Именно поэтому библиотерапию можно проводить используя фонд любой библиотеки, так как многообразие литературы неисчерпаемо. В процессе библиотерапии необходимо ограничиться только самыми главными проблемами больного, иначе за короткий срок трудно достигнуть эффекта. Мотивируя подбор книг, нужно учитывать не только патогенный конфликт, но и различные грани этого конфликта, индивидуальные оттенки типичной жизненной ситуации. План чтения должен способствовать переработке психотравмирующей ситуации и содержать такие книги, чтобы больной понимал, для чего они ему рекомендуются, и уже активно и сознательно вступал во взаимодействие с текстом, т.е. в какой-то степени отождествлял бы себя с героем, а события своей жизни — с развитием сюжета в книге. Необходимо учитывать степень выраженности патологической реакции больного на ситуацию. Если реакция не так ярко выражена, то можно позволить себе более смелую рекомендацию, т.е. более откровенное ситуационное сходство при неблагоприятном исходе. Если книги трагического звучания не должны быть при открытом доступе, то при индивидуальной работе, в которой участвует врач-психотерапевт, их рекомендация допустима.

Но при более щадящей практике, при постепенной подготовке, выработке трезвой оценки своего отношения к кажущимся больному неразрешимыми личным проблемам ни в коем случае нельзя включать в план чтения утешающие, «сладенькие» или слезливо-сентиментальные сюжеты. Жизнь сложна и порою трагична, но нет ничего прекраснее жизни — этот мотив должен присутствовать в каждом плане чтения. Среди библиотерапевтических планов чтения много мотивировок с социальным уклоном, особенно если речь идет об одиноких людях.

Такая мотивировка нужна и в том случае, если больной переживает смерть близкого человека. Здесь, однако, необходимо учитывать два фактора. Во-первых, время, прошедшее с момента психотравмы. Во-вторых, мы ни в коем случае не должны оскорбить чувство горя рекомендацией излишне оптимистических произведений.

Тому больному, у которого ситуация, приведшая к появлению невротического состояния, на самом деле не является трагичной, при обосновании планов чтения нужно суметь, дезактуализируя конфликт, незаметно доказать, что его «редкие неудачи и великолепные печали» вполне банальны, очень распространены и часто повторяемы. Это — одна из основных задач психотерапии и библиотерапии.

Необходимо остановиться еще на двух проблемах, которые находят отражение в планах чтения.

Одна из них — это отношение к врачам и к медицине в целом. У хронически больных негативизм по отношению к врачам, неверие в возможности медицины проявляются очень часто. Одну-две книги о самоотверженности врачей и возможностях медицины можно вводить практически в каждый план чтения хронического соматического больного.

И, наконец, на что необходимо обратить внимание, — это мотив, который присутствует обязательно в плане чтения каждого больного. Одной из обязательных задач библиотерапии как методики библиотековедения является формирование или пробуждение ранее сформированных навыков к постоянному чтению художественной литературы. Все книги, включенные в план чтения, больной редко успевает прочитать во время лечения. Но перед выпиской он обязательно должен прочитать одну из книг, которые обычно план чтения завершают. Зная, что это не художественное произведение, он в домашних условиях, может быть, и не будет стремиться достать их. Чтение литературы об умении быть настоящим читателем требует определенных навыков, которые есть далеко не у всех, а мы облегчаем ему этот процесс. Мы предлагаем больным несколько наиболее удачных книг, избегая тех, в которых полезные советы звучат как голая дидактика, изложенная в малоудачной, эмоционально безликой форме. Оценка больными этих книг является подведением итогов библиотерапии.

Воздействие литературного произведения на эмоциональную сферу поистине огромно. Это обусловливает необходимость изучения психофизиологических особенностей читательского восприятия. Поэтому необходима достаточная психологическая подготовка библиотерапевтов.

Спецификой обслуживания читателей в процессе библиотерапии является классификация больных по видам заболеваний. Этим определяются дополнительные услуги: индивидуальное обслуживание и работа со специальными материалами. Например, обслуживание незрячих читателей. Если в России наиболее популярным кроме книг с брайлевским шрифтом является чтение вслух, то в США уже в 1970-х годах университетские библиотеки приобрели приставки к компьютерам: брайлевские дисплеи, речевой выход, в Германии для полностью слепых студентов обеспечены условия работы с плоскопечатными документами с помощью прибора «Оптакон», который сканирует текст и переводит буквы в рельефные знаки. Кроме того, этот же текст можно прослушать в записи на кассете или прочитать по системе Брайля.

Литература специальных форматов, технические средства, компьютеры со специальными приспособлениями и программами позволяют незрячему человеку самостоятельно работать с текстами, быть независимым от других, а независимость, самостоятельность — важные условия развития и самоутверждения личности, а для инвалидов — еще и способ социальной адаптации и интеграции. Конечно, нужно увеличивать выпуск литературы и производство специальных приспособлений для незрячих, расширить комплекс услуг, обеспечивающих доступ к информации. Но, пожалуй, самое главное — нужно иметь желание помочь тем, кто нуждается в помощи, и уже сейчас всеми имеющимися средствами приступить к этому милосердному делу. В возможностях каждой библиотеки сделать что-нибудь без дополнительных расходов, например организовать читательские столы в читальных залах для незрячих студентов и преподавателей, прочитать нужный текст, информировать о литературе. Только совместными усилиями можно разрушить все еще существующие в нашем обществе коммуникационные барьеры между незрячими и зрячими.

Безусловно, библиотекарь, работающий с больными, должен хорошо знать литературу и интересы читателей. Для этого требуется нечто большее, чем поверхностное знание людей и психологии. Необходимо учитывать влияние болезни на выбор и восприятие больным литературы, так как он ищет или возможность абстрагироваться от действительности, или аналогичную ситуацию, произошедшую с героем художественного произведения.

Популярную медицинскую литературу о болезнях библиотекарь должен выдавать в каждом отдельном случае только по согласованию с лечащим врачом.

Библиотечный работник обязательно должен знать:

- библиотечно-информационные ресурсы и их библиотерапевтический потенциал (кроме того, он должен сам создавать такие ресурсы — рекомендательные списки, планы чтения и т.д. с учетом библиотерапевтической ситуации);
- правила взаимодействия с партнерами по библиотерапевтическим мероприятиям (социологом, психологом, врачом и т. д.);
- в общих чертах — особенности личности, влияющие на его восприятие произведений (изучение этих особенностей позволяет не только правильно подобрать материал для библиотерапии, но и тактично вести диалог с человеком, ориентировать его на получение желаемого результата);

- конкретную ситуацию в той мере, которая необходима для подбора библиотерапевтических материалов;
- форму, в которой данный индивидуум наилучшим образом воспримет произведение (печатное издание, видеофильм, аудиозапись).

Работа с читателем начинается с приема его в библиотеку. Это очень важный момент, так как библиотека – единственное место в лечебно-профилактическом учреждении, имеющее небольничную специфику. Сама обстановка библиотеки, наличие привычных пациенту книг и журналов помогают ему отвлечься от мыслей о болезни, ее последствиях и т.д.

Еще в процессе первой беседы, задавая больному анкетные вопросы (возраст, пол, образование, болезнь, интересы, любимая литература), следует выяснить, какая именно литература будет «здоровой» для него. Во время собеседования библиотекарь обязан суметь получить сведения о структуре личности, интеллекте, эмоциях, характере и длительности заболевания.

Читатели по-разному реагируют на прочитанное, поэтому возбужденных больных следует успокоить, сосредоточить, а людей в подавленном настроении, безразличных – наоборот, заинтересовать, активизировать.

Необходимая основа для библиотечно-библиографического обслуживания читателей – выявление наиболее типичных ситуаций чтения, которые следует определять, на наш взгляд, исходя из того, что они являются ситуациями общения читателя-больного, врача и библиотекаря друг с другом посредством литературы. Результатом этого общения должно стать осознание характера жизненной коллизии, требующей психотерапевтического воздействия, овладение определенной литературной культурой, определенной системой ориентаций.

В нашей стране и за рубежом имеется определенный опыт, который может послужить исходным материалом при решении проблемы определения типичных ситуаций чтения с целью его использования как психотерапевтического средства.

Одной из специфических черт в работе с читателями в процессе библиотерапии является применение открытого доступа к фондам.

В обществе и в профессиональной среде всегда признавалась воспитательная значимость слова, книги. Этим определялось формирование этических норм, позволяющих и даже требующих от библиотекаря ограничивать, а иногда и препятствовать выдаче тех книг, которые представляются библиотекарю или учредителю библиотеки вредными для читателя. Однако, с другой стороны, это обстоятельство ограничивает возможность личности реализовать свою свободу в получении новых знаний. Обеспечение свободного доступа к информации с учетом этических норм требует наличия в открытом фонде библиотеки книг, журналов и других документов, выражающих разные взгляды, идеи. Многообразие библиотечной среды содействует сближению культурных потенциалов людей, способствует тому, что

каждый находит в ней свое и в то же время может познакомиться с разными подходами к одной и той же проблеме. Это обогащает человека, позволяет принимать осмысленные решения, формирует самостоятельное критическое мышление, которое требуется в современной жизни, в то время как моносреда в библиотеке ограничивает потенциал читателя.

Этика свободного доступа к информации ориентирует библиотекаря на наличие в фонде не только публикаций авторов, представляющих разные позиции, но и литературы на разных языках, разных видов, рассчитанной на разный уровень знаний, информированности людей, их интеллектуальных и физических возможностей; она предполагает доброжелательное отношение к пользователям, создание для них определенных удобств. Однако возникают этические проблемы в связи с пропажей книг из библиотеки. Здесь обычно проявляется нарушение моральных норм читателями. Поэтому это несколько оправдывает создание «закрытых фондов». Актуальны эти проблемы и в обслуживании читателей в процессе библиотерапии. Но главное оправдание закрытости фондов в данном случае – то, что категории читателей, подвергающихся библиотерапевтическому воздействию, зачастую не могут и не в состоянии подобрать литературу, отвечающую требованиям библиотерапии.

Большую помощь как читателям, так и самим библиотерапевтам оказывают аннотации. Они позволяют библиотерапевту оперативно установить библиотерапевтическую ценность книги. В аннотациях должны оговариваться особенности рекомендуемого издания («мало текста, хорошая, крупная печать»), возможный эффект прочтения, необходимость последующего обсуждения («хороша для разговора о смысле жизни»).

Для библиотечно-библиографического обслуживания читателей необходимо выпускать специальные рекомендательные аннотированные списки литературы. Подобные списки составляются с учетом интересов, уровня подготовки, возраста, особенностей заболеваний каждого потребителя информации.

Библиографический список

Бачалдин Б.Н. Библиотекарь: испытание этикой // Библиотековедение. – 1998. – № 6. – С. 40–51.

Беляев Г.С. Психогигиеническая саморегуляция / Г.С. Беляев, В.С. Лобзин, И.А. Копылова. – Л.: Медицина. Ленингр. отд-ние, 1977. – 160 с.– (Науч.-попул. мед. лит.).

Библиотерапия: Программа спец. курса, темат. план и метод. материалы для студентов дневной и заочной форм обучения вузов культуры / Респ. мед. библ.-информ. центр М-ва здравоохранения Респ. Татарстан, Казан. гос. акад. культуры и искусств; Сост. Ю.Н. Дрешер. – Казань: Медицина, 1999. – 72 с.

4-5549

Библиотерапия: психолого-педагогические, социальные и медицинские аспекты: Библиогр. указ. / Респ. мед. библ.-информ. центр М-ва здравоохр. Респ. Татарстан; Сост. Ю.Н. Дрешер. – Казань: Медицина, 2000. – 128 с.

Библиотерапия: теория и практика: Темат. план, прогр. спец. курса и учеб.-метод. материалы для студентов вузов культуры и искусств / Казан. гос. акад. культуры и искусств, Респ. мед. библ.-информ. центр М-ва здравоохранения Респ. Татарстан; Сост. Ю.Н. Дрешер; науч. ред. Т.И. Ключенко. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2001. – 68 с.

Вопросы психотерапии в общей медицине и психоневрологии: Тез. и автореф. конф. – Харьков, 1968. – 478 с.

Высоцкая Л.А. Проблемы и перспективы библиотек для слепых // Мир библиотек сегодня. – 1996. – Вып. 4. – С. 30–34.

Гарифьянов Р.С. Психолого-педагогические основы руководства самовоспитанием студентов. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1978. – 180 с.

Григорьева В.В. Новое в организации открытого доступа // Мир библиотек сегодня. – 1994. – Вып. 4. – С. 74–78.

Гуров П.И. Психология и библиотечная работа (К постановке вопроса об изучении читателя и книжном влиянии). – Вологда: Северный печатник, 1925. – 35 с.

Дворкина М.Я. Этические аспекты свободного доступа к информации в библиотеке//Мир библиотек сегодня.–1995. – Вып. 2. – С. 3–12.

Диянская Г.П. Библиотечное обслуживание незрячих студентов // НТБ. – 1993. – № 12. – С. 11–18.

Диянская Г.П. Незрячие и Интернет, или Как избежать одиночества // Библиотека. – 1999. – № 2. – С. 70–72.

Диянская Г.П. Принципы обслуживания инвалидов в Дании // Библиотека. – 1998. – № 3. – С. 86–88.

Дорогова А. Врачует библиотека // Там же. – 1993. – № 4. – С. 31–32.

Дрешер Ю.Н. Курс лекций по библиотерапии. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1999. – 304 с.

Дрешер Ю.Н. Библиотерапия: Учеб.-метод. пособие. – Казань: Медицина, 2000. – 52 с.

Дрешер Ю.Н. Библиотерапия как метод лечебного воздействия на детей с ограниченными возможностями // Проблемы реабилитации в детской неврологии (мед., социал., педагог. аспекты): Материалы междунар. симпозиума, 2–3 июня 2000 г. – Казань: Медицина, 2000. – С. 76–82.

Дрешер Ю.Н. Профессиональная подготовка библиотерапевтов в системе непрерывного библиотечного образования. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2000. – 376 с.

Жиляева Е.П. Книга лечит // Здоровье. – 1973. – № 10. – С. 4.

Кабачек О.Л. Работа массовых детских библиотек с детьми ограниченных физических и умственных возможностей // Мир библиотек сегодня. – 1996. – Вып. 4. – С. 16–29.

Кабачек О.Л. Структура фонда больничных (санаторных) библиотек в свете задач библиотерапии // Больничные библиотеки накануне XXI века: материалы науч.-практ. конф., Москва, 15–17 мая 1999 г. – М.: Гэотар Медицина, 1999. – С. 50–51.

Комплектование и использование книжных фондов массовых библиотек РСФСР / Науч. б-ка им. Салтыкова-Щедрина. – Л., 1973. – Вып. 16.–160 с.

Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология: Практ. руководство. – М.: МЕДпресс, 1999. – 592 с.

Миллер А.М. Принципы отбора для лечебного чтения // Психотерапия и деонтология в комплексе лечения и реабилитации больных на курорте: Тез. докл. науч.-практ. конф., июнь 1972 г. – Харьков, 1972. – С. 68–70.

Мультикультурное библиотечное дело: обслуживание многонационального и многоязычного читателя: Междунар. руководство / Рос. гос. б-ка. Информкультура, Отд. орг. и функционирования библ. систем; Пер. с англ. И.Ю. Багровой; науч. ред. И.П. Осипова. – М.: Пашков дом, 1999. – 132 с. – (Библиотечное дело за рубежом; Вып. 1).

Оздоровительные возможности библиотечной работы: Темат. план, программа спец. курса и учеб.-метод. материалы для студентов вузов культуры и искусств / Казан. гос. акад. культуры и искусств, Респ. мед. библ.-информ. центр М-ва здравоохранения Респ. Татарстан; Сост. Ю.Н. Дрешер; науч. ред. Т.И. Ключенко. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2001. – 76 с.

Психические состояния / Сост. и общ. ред. Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с. (Хрестоматия по психологии).

Психология и педагогика: Учеб. пособие для вузов / Сост. и ответ. ред. А.А. Радугин; науч. ред. Е.А. Кротков. – М.: Центр, 1999. – 256 с.

Психотерапия в курортологии. – Харьков: Прапор, 1968. – 164 с.

Розенблюм С.Е. Опыт работы с книгой у постели больного // Мед. сестра. – 1954. – № 7. – С. 20–23.

Рыбкина О. В борьбе за человека // Библиотекарь. – 1987. – № 6. – С. 54.

Симонов Б.А. Зарубежное библиотековедение об обслуживании лиц с психическими отклонениями // Библиотековедение. – 1996. – № 2. – С. 77–79.

Скаллер Р. Библиотерапия // Библиотекарь. – 1965. – № 1. – С. 36–38.

Стефановская Т.А. Технологии обучения педагогике в вузе: Метод. пособие. – 2-е изд. – М.: Совершенство, 2000. – 272 с.

Тематический план, учебная программа и методические материалы для работников с высшим библиотечным образованием (стаж работы – более 5 лет) / РМБИЦ МЗ РТ; Сост. Ю.Н. Дрешер. – Казань: Медицина, 1999. – 92 с. – (Система повышения квалификации и переподготовки кадров медицинских библиотек).

Тематический план, учебная программа и методические материалы для работников с высшим небиблиотечным образованием / РМБИЦ МЗ РТ; Сост. Ю.Н. Дрешер. – Казань: Медицина, 1999. – 128 с. – (Система повышения квалификации и переподготовки кадров медицинских библиотек).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Книга, возникшая еще 4000 лет назад, и сейчас служит поистине удивительным коммуникативным средством. Сообщения в ней записываются (кодируются) и могут быть воспроизведены, размножены, перемещены, найдены и расшифрованы (декодированы) любым лицом, обладающим ключом к этому шифру – другими словами, любым, кто умеет читать.

Книга оказывает сильнейшее влияние на внутренний мир человека.

Книга есть альфа и омега всякого знания, начало начал каждой науки. И чем теснее ты связан с книгой, тем глубже открывается тебе жизнь, ибо благодаря ее чудесной помощи твое знание становится во сто крат полнее и глубже.

Соприкасаясь с книгой, человек подчас забывает, что это всего лишь бумага под переплетом. Человек видит в ней магическую силу, способную взволновать, обрадовать, разгневать, ответить на возникшие вопросы, исцелить. Многое зависит от мыслей и чувств, вложенных в книгу. Поэтому библиотекарям необходимо весьма осторожно и бережно ее использовать.

Умело подобранная книга может оказать большую помощь. Упавший духом человек почерпнет в ней силу. Слово способно вызвать душевный переворот в человеке, изменить его взгляды, а порой и его жизнь. А художественное слово, звучащее со страниц книги, тем более способно оказать благотворное влияние на настроение и мысли человека.

Благодаря этим жизнеутверждающим качествам книга стала эффективным орудием библиотерапии – науки, нацеленной на решение проблем формирования у человека навыков и способностей противостоять неординарным ситуациям (болезням, стрессам, депрессиям), укреплять силу воли, повышать интеллектуальный и образовательный уровень на основе синтезирования ситуаций чтения.

Посредством книги возможно достижение нужного лечебного воздействия на больных и профилактического действия на здоровых, стимулирование позитивных и погашение негативных эмоций. Книга призвана дать человеку информацию о сути его проблем, помочь найти новые ценности и отношения, способствующие их решению.

В данном учебном пособии рассмотрены проблемы исследования чтения; взаимосвязи книги и личности, книги и общества. Именно при чтении книга из потенциальной опредмеченной ценности превращается в актуаль-

ную распредмеченную, осмысленную духовную ценность, становится книгой в полном смысле этого слова. От степени взаимодействия книги с читателями зависит уровень культурного развития общества. Поэтому с точки зрения общественных интересов далеко не безразлично, что читает современный человек, какова нравственная и познавательная ценность книг, составляющих круг чтения представителей различных социальных слоев населения.

Общественной функцией чтения является подготовка молодых читателей к социализации, осознанию себя частью данного общества, формирование нравственного облика человека, приобщение к мировым культурным ценностям, воспитание у человека навыков борьбы со стрессами, депрессиями и т.д., совершенствование профессиональных знаний.

Нами большое внимание уделено рассмотрению работы с книгой, так как благодаря определенным навыкам работы с книгой повышается эффективность поиска, отбора и усваивания материала. Первичный поиск литературы читатель может провести по каталогам — алфавитному, систематическому и систематической картотеке статей. Использование библиографических и реферативных изданий — кратчайший путь выполнения запросов о том, какие статьи и книги были опубликованы по определенным вопросам или определенными авторами. Сноски и списки литературы — это дополнительный источник информации. Внимательное знакомство с каждым элементом книги (заглавие, введение, оглавление, заключение) помогает составить о ней представление и определить способ дальнейшей работы — будет ли читатель читать ее сплошь или выборочно.

При работе с книгой необходимо знание читателем основных способов и вспомогательных средств чтения.

Способы чтения подразделяются на группы:

1) «пробегание» книги (при этом умелый читатель схватывает наиболее существенное вообще или наиболее важное для него);
2) пассивное и активное чтение (при пассивном чтении мы как бы отдаемся на волю автора — ни критики, ни даже отчетливой оценки; при активном чтении, напротив, наше «Я» постоянно сознает себя, оценивает мысли автора, соглашается с ними, критикует их, перерабатывает по-своему, делает выводы);
3) поверхностное и углубленное чтение (поверхностное чтение сопровождается минимальной душевной работой — часто ровно настолько, сколько требуется, чтобы кое-как понять, о чем идет речь; при углубленном чтении содержание книги должно «усвоиться» нами, стать составной частью нашей личности и выразиться в нашей деятельности).

К вспомогательным средствам чтения относятся указатель книги, оглавление, подчеркивание и отчеркивание, конспект, выписки, запись своих мыслей, журнал чтения, указатель по вопросу. Правильное использование их облегчает процесс понимания содержания книги.

Важным фактором в библиотерапевтическом использовании книги является обладание читателями культурой чтения.

В словаре библиотечных терминов культура чтения определяется как «комплекс навыков в работе с книгой, включающий:

- осознанный выбор тематики чтения;
- ориентировку в источниках, прежде всего в системе библиографических пособий и библиотечных каталогов;
- систематичность и последовательность чтения, выбор конкретной книги;
- умение ориентироваться в книге с целью максимального усвоения и глубокого понимания прочитанного;
- умение применять на практике полученную из литературы информацию;
- владение техническими приемами, обеспечивающими закрепление и использование прочитанного (выписки, конспекты, организация картотек и т.п.)».

Необходимо запомнить, что применительно к отдельному читателю культура чтения — совокупность достижений личности в сфере читательского развития в соответствии с определенными интеллектуально-образовательно-возрастным периодом и с учетом определенного этапа социально-исторического развития общества.

Начало организации библиотерапевтических служб вызвано постоянными кризисными и дискомфортными ситуациями, в которых существует ныне личность, необходимостью его информационно-психологической защиты, адаптации к экономическим и политическим, социальным изменениям, происшедшим в обществе.

Исходя из этого, нами были рассмотрены внутренние психические процессы пациентов и их связь с психотерапевтическими теориями, литература и информация как специфических средств терапии, методы психологической коррекции личности, динамика психологической коррекции личности с учетом различных групп населения (пожилые люди, молодежь, больные и т.д.).

Специфика работы библиотерапевтических служб требует особого подхода в комплектовании библиотечного фонда. К этой работе необходимо подходить с учетом психофизиологических особенностей тех или иных ка-

тегорий читателей, характерных языковых и национальных черт, целей библиотерапевтической работы.

Наиболее хрупкой в условиях глобальной экологической катастрофы окажется основа человеческого организма: иммунная система, психика и генный аппарат. Введенная в действие система формирования здорового образа жизни позволит противостоять надвигающейся катастрофе.

Изложенный материал призван помочь в формировании культуры чтения как одного из этапов воспитания разносторонне развитой личности, способствовать деятельности информационных служб в системе формирования здорового образа жизни, а также обосновать необходимость деятельности библиотерапевтических служб.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Хартия книги

Преамбула

Убежденные в том, что книга является важнейшим инструментом сохранения и распространения мирового запаса знаний.

Считая, что роль книги можно усилить с помощью политики стимулирования самого широкого использования печатного слова.

Помня, что Устав Организации Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры предусматривает «облегчение свободного распространения идей при помощи слов и образов», а также «международное сотрудничество, дающее всем народам возможность ознакомления со всем, что публикуется в отдельных странах».

Напоминая также о сделанном Генеральной конференцией ЮНЕСКО подтверждении, что книги «выполняют существенную роль в реализации целей ЮНЕСКО, а именно: мира, прогресса, защиты человеческих прав и борьбы против расизма и колониализма».

Принимая во внимание, что Генеральная конференция ЮНЕСКО обьявила 1972 год Международным годом книги под лозунгом «Книги для всех».

Международное сообщество ассоциаций книготорговцев, Международное объединение обществ писателей и композиторов, Международная федерация по документации, Международная федерация библиотечных ассоциаций, Международный ПЕН-клуб, Международная ассоциация книгоиздателей принимают единодушно настоящую Хартию книги и призывают всех заинтересованных в этом вопросе осуществлять провозглашенные в ней принципы.

Статья I.

Каждый имеет право на чтение

Общество обязано дать всем людям возможность пользоваться благами чтения. Так как значительная часть населения мира лишена доступа к книгам из-за неумения читать, правительства обязаны оказывать помощь в искоренении неграмотности. Они должны также поддерживать выпуск печатных мате-

риалов, необходимых для приобретения и сохранения навыков чтения. Производители и распространители книг, в свою очередь, обязаны следить за тем, чтобы распространяемые с помощью печатного слова идеи и информация соответствовали изменяющимся потребностям читателя и общества в целом.

Статья II.

Книги очень важны для образования

В век революционных преобразований в области просвещения и долгосрочных программ расширения школьного образования необходимо планирование, которое обеспечит соответствие содержания и количества учебников развивающейся системе образования. Качество и содержание учебных книг во всех странах мира должно постоянно улучшаться. Региональные центры могут помочь национальным издательствам в удовлетворении потребностей в учебниках и общеобразовательных материалах для чтения, особенно для школьных библиотек и программ ликвидации неграмотности.

Статья III.

Общество имеет особую обязанность — создать условия для творческой работы авторов

Во Всемирной декларации прав человека говорится, что «каждый имеет право на защиту моральных и материальных интересов, возникающих в результате появления каких-либо научных работ, литературных или художественных произведений, автором которых он является». Эта защита должна распространяться не только на писателей, но и на переводчиков, которые расширяют сферу распространения книги за языковые границы, обеспечивая тем самым установление важных связей между авторами и читателями. Так как каждая страна имеет право выражать особенности своей культуры и таким образом сохранять разнообразие, столь важное для цивилизации, следует поощрять творческую работу писателей и деятельность переводчиков, которые должны открывать доступ к богатствам литературы на других языках, включая и малораспространенные.

Статья IV.

Хорошо поставленное национальное книгоиздательское дело необходимо для развития страны

В мире, где существует резко выраженное неравенство в выпуске книжной продукции и многие страны лишены нужного им количества материалов для чтения, необходимо планировать развитие книгоиздательского дела. Для этого требуется помощь государства и, где необходимо, международное сотрудничество в создании инфраструктуры книгоиздательской промышленности; объединение с планированием в области образования, экономики и социального развития; участие профессиональной организации, по возможности широко объединяющей всех связанных с выпуском и распространением книги и действующей с помощью таких учреждений, как национальные советы по развитию книжного дела; долгосрочное и льготное финансирование на национальном уровне или на основе международных двусторонних или многосторонних соглашений.

Статья V.

Для развития книгоиздательского дела необходимы сырье и оборудование

В своей экономической политике правительства должны предусматривать поставку сырья, необходимого для развития производства книг, включая бумагу, машины для ее производства, а также печатное и переплетное оборудование. Наряду с максимальным использованием национальных ресурсов для производства недорогих и привлекательных материалов для чтения можно применить льготы при импорте сырья и оборудования. Большое внимание должно уделяться созданию письменности для языков, которые ее не имеют. Те, кто занимается производством книг, должны поддерживать достаточно высокие стандарты продукции и оформления. Особые усилия в этом направлении необходимо сделать при производстве книг для лиц с физическими недостатками.

Статья VI.

Книготорговые фирмы — основное связующее звено между издательствами и читателями

Книготорговые фирмы идут в авангарде движения за распространение навыков чтения и выполняют как культурные, так и просветительные функции. Они должны сыграть важную роль в том, чтобы тщательно отобранный круг книг доходил до читателей в нужном количестве. Сниженные почтовые и грузовые тарифы на пересылку, перевозку книг и другие финансовые льготы помогают им в выполнении этой задачи.

Статья VII.

Библиотеки — национальные ресурсы для распространения информации и знания, для наслаждения мудростью и красотой

Библиотеки занимают центральное место в распространении книг. Они часто являются самым эффективным средством передачи текста в распоряжение читателя. В качестве общественного учреждения они содействуют чтению, что, в свою очередь, способствует благосостоянию отдельных лиц, образованию человека в течение всей его жизни и социально-экономическому прогрессу. Библиотечное обслуживание должно соответствовать потен-

циальным возможностям и потребностям каждой страны не только в городах, но и в обширных сельских местностях, куда книги зачастую не доходят. Каждая школа и каждая община долж-ны иметь по крайней мере одну библиотеку с квалифицированным персоналом и соответствующими средствами на приобретение книг. Библиотеки необходимы также для целей высшего образования и для научной работы. Развитие национальной библиотечной сети откроет читателям, независимо от их местонахождения, доступ к книжным ресурсам страны.

Статья VIII.

Документация способствует выпуску книг путем сохранения и предоставления основных первичных материалов

Выпуск книг, особенно научно-технических и других специальных изданий, требует соответствующей помощи от документационных служб. Поэтому следует развивать эти службы с помощью правительств и всех учреждений, связанных с книгоиздательской деятельностью. Для того чтобы максимальное количество информационного материала могло быть предоставлено в любое время, необходимо принять меры к прохождению по возможности более свободного потока информации через границы.

Статья IX.

Свободный поток книг из одной страны в другую является важным дополнением к национальным ресурсам и способствует международному взаимопониманию

Чтобы все могли участвовать в мировом творческом процессе, крайне необходим беспрепятственный поток книг. Такие препятствия, как тарифы и налоги, можно устранить путем широкого применения Соглашений ЮНЕСКО и других международных рекомендаций и договоров. Необходимо щедро предоставлять лицензии и иностранную валюту на закупку книг и сырья для книжного производства. Внутренние налоги и другие ограничения в книжной торговле должны быть сведены к минимуму.

Статья X.

Книги служат международному взаимопониманию и мирному сотрудничеству

«Войны зарождаются в умах людей, – говорится в Уставе ЮНЕСКО, – поэтому именно в умах людей следует укоренять идею защиты мира». Книги составляют одно из главных средств защиты мира вследствие их огромного значения для создания интеллектуаль-ного климата дружбы и взаимопонимания. Все связанные с книгами лица и организации обязаны добиваться того, чтобы книги содействовали развитию личности, социальному и экономическому прогрессу, международному взаимопониманию и миру.

Приложение 2. Приемы воздействия на читательский выбор

Теоретики и практики библиотечного обслуживания неоднократно предпринимали попытки выявить и классифицировать наиболее эффективные приемы библиотечных усилий, помогающие целенаправленно воздействовать на индивидуальный читательский выбор.

Многие приемы были разработаны на основе наблюдений, имеющих место и выявленных у наиболее выдающихся мастеров профессионального общения в различных сферах, в первую очередь – у педагогов и политиков, а также у юристов (адвокатов), бизнесменов, психотерапевтов и др. Отдельные интересные приемы, стандартизирующие индивидуальное обслуживание конкретных пользователей библиотек, выявляли и описывали А.А. Покровский, Л.И. Галинкин и Ю.М. Тугов, определенное внимание уделено этому вопросу в пособиях по теме «Библиотекарь и читатель».

В процессе обслуживания читателей библиотекари довольно успешно используют так называемые тактические рекомендательные эффекты (далее – эффект), которые представляют собой наиболее рациональные приемы действия, целесообразные в тех или иных конкретных ситуациях. Являясь приемами воздействия на пользователя библиотеки, они вызывают определенные психологические изменения, с помощью которых достигается желаемый рекомендательный результат. В целом ряде таких приемов действуют механизмы, обеспечивающие тот или иной эффект восприятия текстов, непростой в своем объяснении, а некоторые – даже еще не познанные, но, несомненно, практически знакомые многим библиотекарям, ведущим индивидуальную работу с пользователями библиотеки.

С нашей точки зрения, библиотекарю будет полезен банк данных таких приемов, их паспортизация. Он может пригодиться в том случае, когда возникнет необходимость принятия конкретного решения в процессе общения с читателем.

Основные возможности эффекта: гибкость поведения в зависимости от библиотечной ситуации; выбор по усмотрению библиотекаря приема, наиболее подходящего для читателя; соответствие его принципам библиотечного обслуживания читателей на основе знания теории, практики, методики и технологии этого процесса. Такие эффекты – это и рекомендации, в которых содержится совет библиотекарю действовать определенным образом в конкретной, эталонной ситуации. Иными словами – это мысленная модель предстоящего образа действий библиотекаря.

Четкое определение понятия «тактический рекомендательный эффект» имеет большое практическое значение, поскольку на этой основе можно достаточно точно провести грань между допустимыми и недопустимыми тактическими приемами. По-видимому, в качестве рабочего определения можно воспринимать тактический рекомендательный эффект как практически доступный прием действия, свободно выбираемый библиотекарем в зависимости от особен-

ностей библиотечной ситуации. Этот прием должен соответствовать закономерностям библиотечного обслуживания, основываться на достижениях библиотековедения, психологии, педагогики и других наук, библиотечной практики и применяться в целях рационального выполнения рекомендательного действия в конкретной библиотечной ситуации.

Рассмотрим, придерживаясь данной схемы, ряд приемов: одни более подробно, другие — менее, третьи наметим только пунктиром.

Эффект Андре Моруа [1885–1967] («звездное чтение»). Прежде чем говорить о самом приеме, напомним сущность закона Э. Геннекена — Н.А. Рубакина, крупнейших библиопсихологов XIX века, который, безусловно, положен в основу наблюдений А. Моруа.

«Всякое произведение, касаясь одной своей стороной автора, другой касается группы людей, которых оно взволновало, — пишет Э. Геннекен. — Книга имеет читателей; симфония, картина, статуя, монумент имеют также почитателей или поклонников. Если, с одной стороны, можно установить, что всякое произведение есть выражение свойств, идеалов, внутреннего организма тех, кого оно волнует; если припомнить, с другой стороны, что всякое произведение есть выражение свойств его автора, — то можно будет от личности автора, при посредстве его произведения, перейти к его почитателям, признавая за ними те же наклонности, какие свойственны автору; другими словами, можно будет определить психологию человека, группы людей, народа наконец, по частным проявлениям их вкуса, который связан органически, как мы увидим, со всем их существом, со всем, что составляет их характер, мысль и чувство... Художественное произведение производит эстетическое действие только на тех людей, душевные особенности которых воплощены в его эстетических свойствах. Короче говоря, художественное произведение действует только на тех, чьим выражением оно служит... Стоит только собрать свои воспоминания — и всякий легко убедится, что у поклонников Мериме, например, или у поклонников Мюссе, Гюго, Золя имеется определенный темперамент и определенные свойства, приблизительным выражением которых являются как раз те сочинения, которыми они восхищаются. Некоторые авторы читаются только людьми известного возраста, свойства которого они в себе воплощают. Гейне, Мюссе читаются больше всего молодежью — и в самом деле их сочинения носят в себе признаки соответственного возраста. От Горация веет старчеством, и он нравится только старикам. Те авторы, которых любят женщины, редко бывают грубы и неприличны. Существует также резкая аналогия между автором и средним типом людей того класса, в котором он наиболее популярен... Не допуская того, чтобы одна и та же эстетическая особенность могла соответствовать разным оттенкам душевной организации, нужно заключить, что почитатели произведения обладают душевной организацией, аналогичной организации художника... не совершенно подобной, а только аналогичной организации художника. Творческая способность... от просто воспринимающей... отличается только своей высшей напряженностью».

Вне всякого сомнения, размышления А. Моруа связаны с этой особенностью психологии восприятия художественной литературы. Он писал: «...чтение одной книги влечет за собой интерес к другим. Например, я читаю Пруста и восхищаюсь им. Изучая его, я узнаю, что Пруст, в свою очередь, восхищался Рескином, Жорж Санд. И я перехожу к книгам Рескина и Санд, ибо мне не может быть безразличным то, что считал хорошим такой читатель. Точно так же Шатобриан побудил меня узнать Жубера. Шарль дю Ба заставил меня прочесть «Дважды утраченную Эвридику». Морис Барини познакомил меня некогда с Чеховым, Гоголем. Так завязываются нити духовной дружбы».

Таким образом, французский писатель считает, что пристрастие или антипатия писателя к произведениям других авторов является залогом идентичной реакции поклонников данного писателя на произведения этих авторов. Следует отметить, что это наблюдение на интуитивном уровне известно любому библиотекарю-практику и часто используется им.

Суть эффекта в том, что писатель рассматривается в данном случае прежде всего как читатель. Алгоритм «работы» приема такой. Предположим, пользователь библиотеки («Д») интересуется и активно обращается к произведениям писателя («А»). Тогда библиотекарь выясняет: произведения каких писателей было интересно читать писателю «А». Если писателю «А» нравится читать произведения писателя «Б», а писателю «Б» — произведения писателя «В» и т.д., то имеется большая вероятность, что:

а) писателю «А» будут нравиться произведения писателя «В» и т.д.;
б) писателю «В» произведения писателя «Б» и «А»;
в) если к этой системе подключить читателя библиотеки, скажем, к чтению произведений писателя «А», то ему, вероятнее всего, будут нравиться и произведения писателей «Б», «В» и т.д.

Вероятность интереса к другому писателю может уменьшаться: от «А» к «Б», от «Б» к «В» и т.д. Здесь сказывается не столько авторитет писателя, от которого начинается чтение, сколько близость писателя и читателя по значимым характеристикам: особенности восприятия мира, характер изложения, оценки и т.д. Появляется возможность привлечь читателя библиотеки к чтению этой связки по интересу. Пользователь библиотеки («Д»), заинтересовавшийся одним из писателей («А»), перейдет к чтению произведений других писателей («Б», «В» и т.д.). Если тебе нравятся произведения писателя «А», то, вероятнее всего, писатели, которые нравились ему, понравятся и тебе. Но для использования этого заманчивого приема библиотекари должны обладать эрудицией, знать содержание круга чтения писателей.

Другие эффекты, в основе которых также лежит установка на демонстрацию эрудиции библиотекаря (эффект моды, эффект продления книги, эффект цитаты или использования элемента книги), мы рассмотрим ниже. Но прежде рассмотрим группу эффектов, применяемых в ситуации, когда библиотекарь

рекомендует читателю конкретную книгу, зная читательские характеристики пользователя, когда задачей является установление контакта с данным читателем и, по мнению библиотекаря, такой контакт возможен.

Эффект Пигмалиона. Название связано с идеей о скрытых возможностях человека, которую демонстрирует Б. Шоу в пьесе «Пигмалион». Библиотекарь сообщает обычному, «среднему» пользователю библиотеки, что, наблюдая за его чтением, обнаружил у него глубокие, но не проявившиеся возможности в читательском развитии. У ничем не примечательного пользователя библиотеки, поверившего в это, действительно происходит рост, совершенствование и углубление читательской деятельности. Эффект Пигмалиона, базирующийся на умении библиотекаря возбудить в читателе желание самоутверждения, совершенствования читательских навыков и умений, используется как важнейшее направление индивидуальной работы, обеспечивающее развитие читательской деятельности, подчас даже у так называемых безнадежных читателей.

Следующие три приема могут быть использованы библиотекарем, поставившим перед собой задачу достигнуть эффекта Пигмалиона.

Эффект специалиста – этот механизм воздействия описан в психологической литературе под названием «интернализация» (от англ. internal – внутренний). Суть механизма эффекта определяет отношение пользователя библиотеки к источнику информации – автору книги, ее редактору, издателю, библиотекарю и т.д., доверительное отношение к специалистам-профессионалам. Необходимо, чтобы библиотекарь убедил читателя в высокой профессиональной компетентности автора (редактора и т.д.), тогда информация, изложенная в источнике, в основном принимается на веру, не порождает сомнений в силу его неоспоримой компетентности. Нельзя забывать, что для каждого читателя существует свой круг авторитетов, что для него важен не столько официальный статус, сколько имидж специалиста. Так, например, рекомендации, данные литературными критиками В.Кожиновым или В.Бондаренко, будут авторитетны для одного и абсолютно неприемлемы для другого читателя. Классическим примером такой психологической реакции служит отношение читателей к публикациям в литературно-художественных журналах в зависимости от имиджа, репутации этого журнала: роман, опубликованный в журнале «Наш современник» или «Молодая гвардия», зачастую не будет доброжелательно встречен читателями «Нового мира», «Знамени» и наоборот.

Эффект «встаньте на мое место». Суть приема состоит в следующем. Чтобы активизировать читательскую деятельность конкретного пользователя библиотеки (назовем его «Ч»), библиотекарь обратился к нему с просьбой помочь подобрать литературу для других читателей – «41», «42» и т.д., мотивируя эту просьбу тем, что «Ч» – большой знаток этого жанра литературы, разбирается в книгах лучше библиотекаря (или библиотекарь сейчас очень занят, а поручить он эту работу может только «Ч», который зарекомендовал себя знатоком в литературе этого жанра). Например, библиотекарь говорит читателю: «Мне надо составить список литературы по теме, а вы хорошо знаете этот вопрос, помогите мне». Или: «Прочтите, пожалуйста, эту книгу и посоветуйте мне, кому ее можно рекомендовать». Доверие библиотекаря часто усиливает уверенность пользователя библиотеки в своих силах, действительно способствует активизации читательской деятельности.

Библиотекари-практики свидетельствуют, что такие читатели чаще начинают обращаться к справочно-библиографическому аппарату библиотеки, следить за выходом в свет новых изданий, начинают советовать библиотекарю, на какие произведения следует обратить внимание и т.д.

Эффект обращения библиотекаря за помощью к читателю по сути своей идентичен предыдущему. Суть приема заключается в том, что библиотекарь просит читателя оказать ему содействие: разобраться в книге, которую он якобы до конца не понял или у него возникли затруднения в ее оценке. Библиотекарь, т.е. читатель-профессионал, обращается за помощью к обычному читателю библиотеки. Прием предусматривает определенное лукавство. Библиотекарь как раз может хорошо знать книгу и, проанализировав ее, определить, чем именно она может быть полезна читателю в определенной ситуации.

Пользователь библиотеки, взявший по просьбе библиотекаря книгу, руководствуется целью (имеет перед собой установку) помочь библиотекарю. Если он подойдет к ситуации серьезно, то будет работать над книгой, привлечет дополнительные источники. Такая просьба библиотекаря часто помогает читателю поверить в свои силы, выработать чувство ответственности за порученное дело и в конечном счете помочь самому себе решить стоящую перед ним проблему.

В результате обоюдная польза: библиотекарь получил о книге дополнительную информацию, пользователь библиотеки поднялся на более высокую ступень читательского развития и попутно решил свою задачу или подошел к ее решению.

Эффект «чужих рук». Предположим, что библиотекарь обслуживает не склонного к общению читателя «А» и видит, что подошел читатель «Б», который принес сдавать книгу. Эту книгу, решает библиотекарь, полезно было бы прочесть читателю «А», с которым он сейчас разговаривает. Книга еще «тепленькая», только что прочитанная (психологическое действие только что свершившегося факта: читатель сдает книгу, которую прочел и получил удовольствие). Но читатель «А» не возьмет эту книгу, если рекомендация будет непосредственно исходить от библиотекаря (такой характер у читателя «А»!). Тогда библиотекарь обращается к читателю «Б» с вопросом, понравилась ли ему книга, которую он принес сдавать. Задать такой вопрос библиотекарь может только в том случае, если он: а) хорошо знает читателя «Б», б) уверен, что «Б» даст нужный ему ответ.

Негативная оценка книги, данная читателем «Б», не устраивает библиотекаря: услышав отрицательную оценку книги, читатель «А» скорее всего уже никогда не захочет ее прочесть.

Суть приема в том, что библиотекарь находится как бы в стороне: книгу предлагает прочесть сдающий ее читатель. На самом же деле библиотекарь

рекомендует книгу, но «руками читателя» (отсюда и название приема). По этому же принципу строится «молчаливый диалог»: библиотекарь «подкладывает» к «развалу» только что сданных читателями книг литературу, которая интересна или полезна, с его точки зрения, вновь пришедшему читателю, привыкшему выбирать себе книги из числа только что сданных, не используя возможности открытого доступа.

Эффект спорной книги (спорная книга как прием развития читательской личности также конкретизирует психолого-педагогический эффект Пигмалиона).

Суть его заключается в том, что библиотекарь предлагает читателю спорную книгу («об этой книге разные суждения», «о книге существуют диаметрально противоположные мнения», «оценка книги противоречива»). Таким образом пользователь библиотеки должен убедиться, что его считают вдумчивым человеком, который во всем сумеет разобраться и помочь библиотекарю. Примером такой спорной книги может служить «Ледокол» В. Суворова. В данном случае необходимо действовать тонко, соизмеряя степень спорности книги с возможностями читателя для того, чтобы он воспринял рекомендацию адекватно. Только при таком подходе библиотекаря к подбору книг прием принесет читателю пользу. Он действительно сумеет разобраться в книге, что поможет укрепить его мнение о присущих ему положительных читательских способностях и критическом чутье. Можно также воспользоваться данным приемом, предложив читателю сравнить точку зрения авторов исторической беллетристики (например, Ю. Трифонова «Нетерпение» и П. Краснова «Цареубицы») для того, чтобы «помочь» библиотекарю разобраться в разной оценке одного и того же события. Такие книги становятся как бы ступеньками, по которым читатель движется, развивается, укрепляя и совершенствуя умения и навыки читательской деятельности. Этот прием несколько отличается от предыдущих тем, что в данном случае главная цель библиотекаря — установление контакта с читателем, доверительного отношения к себе; повышение уровня читательской культуры в данном случае не является целью беседы.

Эффект «книга-сюрприз». Чтобы читатель взял рекомендуемую книгу, она должна быть чем-то привлекательной именно для него, какой-то особенной по своей теме. Эту рекомендацию надо подчеркнуто индивидуализировать: «специально для вас...», «только вас это сможет заинтересовать...» и т.д. Уместно в процессе беседы применить прием идентификации с персонажами произведения (герой книги заинтересует читателя, будет близок ему, если относится к той же возрастной или социальной группе, работает в той же отрасли, относится к той же религиозной конфессии и т.д.). Механизм проекции и идентификации, обыденный в работе с читателями-детьми, достаточно сильно действует и на восприятие взрослых. По этому принципу в практике работы библиотек, обслуживающих взрослых читателей, было принято рекомендовать врачам книги Ю.Германа и Ю.Крелина, инженерам — Д. Гранина и И. Грековой и т.д. В процессе беседы формулировка, обосновывающая идентификацию, должна содержать только лестное для читателей сопоставление. Эффект «книга-сюрп-

риз» при использовании приема идентификации не обязательно предполагает прямую связь между судьбами читателя и вымышленных персонажей. Взрослая аудитория переносит на героев книги собственные стремления и надежды, используя внутреннее сходство, как бы примеривая на себя чужие идеалы.

Классический пример идентификации такого рода — «синдром Насти» (по имени героини пьесы М. Горького «На дне»). Жительница ночлежки, маргинальная личность, выражаясь языком современных социологов, Настя безудержно увлекалась романами о «красивой любви», легко отождествляя себя с их героинями. Социологи и политологи сравнивают интерес широкого круга читательниц к «любовному роману» с теми же обстоятельствами. С их точки зрения, подобно Насте наши соотечественницы увлеченно смотрят латиноамериканские сериалы и читают самые низкопробные книги, именуемые «любовными романами», самым причудливым образом проецируя судьбы героинь на свою жизнь. Может быть, секрет состоит в том, что в основе такой литературы, кино- и телепродукции лежат постулаты, весьма далекие от «низкопробности». Любовь и удачный брак достигаются через терпение, страдание, преодоление препятствий в личной жизни. Хотелось бы, чтобы библиотекарь не пожалел сил и времени на поиск индивидуального подхода к пользовательницам библиотеки, не отказываясь в данном случае даже от метода «переключения», если есть надежда заменить love-stories чем-нибудь более достойным.

Рекомендация читателю неожиданной для него книги, «книги-сюрприза», может быть связана не только с приемом идентификации. Приманкой может служить литература из области, которой пользователь библиотеки до сих пор не интересовался (этот прием называют иногда эффектом неожиданности): привлечь внимание чем-то новым, малоизвестным читателю, может быть, давно забытым им.

Эффект рекомендации книги значимым и уважаемым для пользователя библиотеки лицом (или группой лиц). В основе этого приема — метод персонификации, предполагающий ссылку на авторитет конкретной личности, на ее читательский опыт. Естественна и прямая связь с эффектом Андре Моруа. Но в данном случае в рекомендательной беседе библиотекарь использует отзывы не только писателей (рецензии, вступительные статьи), но и любых уважаемых пользователем библиотеки лиц. Необходимое условие — ссылаться на мнение лица, которое известно читателю хотя бы понаслышке. Так, значимой может оказаться рекомендация политических деятелей, выдающихся ученых, уважаемых земляков.

Библиотекарь, например, знает, что пользователь библиотеки из тех мест, где родился писатель В. Астафьев, ценит, уважает его, читает все новые его произведения. Опираясь на этот факт, библиотекарь может рекомендовать пользователю библиотеки прочесть конкретную книгу, которую высоко оценил В. Астафьев. Как правило, читателей интересует творчество писателей-земляков. Библиотекарь, заметив такую тенденцию, может обратиться в местную организацию с просьбой дать устный или письменный отзыв на те книги, которые он

хочет рекомендовать читателям, опираясь на авторитет писателей-земляков. Однако эффект рекомендации книги значимым для пользователя библиотеки лицом может быть использован и в том случае, когда лицо, рекомендующее книгу, не вызывает уважения у читателя. Восприятие рекомендуемого произведения может быть некритическим, невдумчивым, если озвученная библиотекарем рекомендация исходит от авторитетного лица, но «антирекомендация» одиозной для читателя личности также послужит стимулом для прочтения.

Наиболее ярко процесс следования рекомендациям проявляется в детской аудитории, склонной к подражанию и восприимчивой к «навязываемым» образцам. В связи с тем, что ребенок подвержен влиянию как положительного образца, так и негативного, в среде отечественных и зарубежных ученых существует озабоченность этой проблемой, иногда выясняются негативные факторы, влияющие на систему ценностей, поведение и социальные установки детей посредством кино, радио, телевидения, чтения.

Эффект иностранного. В основе приема — воздействие на читателей самого факта принадлежности произведения к отечественной или переводной художественной литературе.

Долгое время у библиотековедов и социологов существовало убеждение: предпочтение зарубежной литературы — показатель более высокой культуры чтения, чем у тех, кто ограничивается чтением отечественной. Отказаться от того, что предпочтение традиционной для россиян современной отечественной литературы далеко не всегда свидетельствует о низкой культуре чтения и плохом вкусе, было нелегко. Насколько распространенным и прочным было это заблуждение, свидетельствует такой факт: в 1995 году, комментируя очередные «рейтинги бестселлеров», исследователи утверждали, что успех книги «Унесенные ветром» М. Митчелл знаменует «нравственную победу нашей насквозь политизированной читающей публики, с детства воспитанной на социалистическом реализме и убеждении о приоритетах отечественных образцов». В связи с этим мы более подробно рассмотрим эффект иностранного. Наши наблюдения и выборочный опрос показывают, что и сейчас книга, переведенная с другого языка, больше ценится определенным кругом читателей (и библиотекарей), подчас независимо от ее содержания. Этот фактор используют отечественные издатели, рекомендуя авторам публиковать свои произведения под видом переводов, используя иностранные псевдонимы. Так, например, по нашим данным, писательница из Санкт-Петербурга Е. Хаецкая опубликовала свой роман-фэнтези «Меч и радуга: Сага о Хелоте из Лангеда» под псевдонимом Симоне Мэделайн, указав свою фамилию как переводчика с английского. Маскируют свои произведения под переводную литературу авторы эротических романов Роксана Гедеон и Г. де Растиньяк.

Достаточно часто прием литературной мистификации используют авторы «кинороманов», печатающих произвольную трактовку популярных кинофильмов и телесериалов, скрываясь под именем зарубежного режиссера или взяв в качестве псевдонима любую иностранную фамилию. Имеется, например, множество публикаций на основе сюжета фильмов режиссеров П. Верховена «Ос-

новной инстинкт» и Дж. Демма «Молчание ягнят». Тот же эффект иностранного проявляется в стремлении публиковать под вымышленными псевдонимами «продолжения» зарубежных мелодрам и телесериалов. Иногда поставщики такой продукции работают «бригадным методом» — как группа авторов из Белоруссии, взявших себе псевдоним Д. Хилпатрик. Все эти мистификации можно объяснить лишь уверенностью в том, что наши соотечественники отдадут предпочтение произведениям зарубежных авторов. Но каков же уровень культуры чтения тех, для которых иностранная фамилия служит приманкой?

Этот феномен может быть использован как повод начать беседу с читателем. Ему наверняка уже приходилось сталкиваться с безграмотными переводами, выполненными выпускниками английских школ или среднеуспевающими второкурсниками факультетов каких-либо иностранных языков. А на то, что рукопись не держал в руках ни корректор, ни редактор, устали жаловаться не только библиотекари, но даже самые нетребовательные читатели. Библиотекарь может использовать любой факт такого рода, чтобы выяснить истинное отношение читателя к художественным достоинствам переводной литературы, выявить эстетические вкусы читателей.

Эффект пресыщения жанром. Одним из обычных приемов руководства чтением, известным всем библиотекарям-практикам, было насыщение (вплоть до пресыщения) жанром. Перед любителем детективов или фантастики библиотекарь выкладывал стопку книг, не вступая в беседу, не пытаясь раскрыть достоинства и недостатки рекомендуемой литературы, таким образом дистанцируясь от литературы «низкопробного жанра», подчеркивая свое нежелание говорить о ней. Этот прием, антипод «метода переключения», как правило, имел положительное воздействие. Читатель уставал от однородных книг, мало что дающих сердцу и совсем ничего не дающих разуму. (Хорошие детективы и фантастика, написанные мастерами жанра, всегда были в дефиците, всегда «на руках», и в заготовленную стопку попадали самые некачественные образцы жанра.) В последние годы положение изменилось: значительно разнообразнее стала продукция, читатель перестал стесняться своих пристрастий (раньше бытовало убеждение — «я люблю детективы, но только хорошие»).

Исследование «Чтение в библиотеках России» показывает, что встречаются читательские формуляры, где нет других книг кроме «криминального чтива» или love stories. Что скрывается за желанием читателя ограничиваться литературой только такого рода? Почему эффект пресыщения не оказал ожидаемого воздействия? На этот вопрос не так-то легко ответить. Раньше библиотекарям рекомендовались разнообразные методы с целью переключения читателя на более «продуктивное» чтение. Может быть, пора вернуться к использованию некоторых из них? Например, вспомнить о таком эффекте, как эффект «шведского стола». Метафора, заложенная в названии приема, предполагает самостоятельный выбор предлагаемых блюд. Библиотекарь может специально подобрать, руководствуясь своим вкусом, стопки книг, которые в последнее время оставались невостребованными. «Разбавив» ими жанровые подборки, он даст пользователю

возможность расширить свой репертуар чтения, отойти хотя бы ненадолго от «дешевого чтива». В процессе индивидуальной беседы библиотекарь может добиться изменения отношения пользователя библиотеки к своей культуре чтения, убедить читателя в необходимости быть более требовательным к себе, напомнить, что в течение жизни каждый может прочесть четко ограниченное количество страниц, поэтому каждая «необязательная» книга, например посредственные детективы, лишает посетителя библиотеки чего-то по-настоящему ценного. Поэтому выбрав из фонда книги редко спрашиваемые, но, по мнению библиотекаря, хорошие, можно попытаться предложить их читателю.

Следующая группа приемов также служит для переключения с чтения малохудожественной литературы на хорошие (по крайней мере с точки зрения библиотекаря) книги, не пользующиеся популярностью. Смысл использования приемов заключается в том, что библиотекарь должен найти читателя, которому книга может понравиться.

Эффект использования жанровых признаков нежанровой литературы. Библиотековед, педагог и методист Л.А. Ольшевская в свое время пыталась разработать для библиотекарей приемы рекомендации художественной литературы с целью приохотить детей к чтению классики. Она предложила педагогические приемы для рекомендации «Пиковой дамы» А.С. Пушкина как мистического триллера, «Обрыва» И.А. Гончарова как романа о любви, «Фрегата Паллады» того же Гончарова как романа-путешествия. Этот прием понадобится, например, библиотекарям, пожелавшим вернуть читательский интерес к незаслуженно отторгнутому кругу произведений, отождествляемых читателями с «литературой времен перестройки». Так, роман «Доктор Живаго» Б. Пастернака может быть рекомендован любительницам мелодрам, «Факультет ненужных вещей» Ю. Домбровского и «Белые одежды» В. Дудинцева — любителям остросюжетной прозы, политических триллеров, криминальных романов, «Московская сага» В. Аксенова и «Побежденные» И. Головкиной как семейно-бытовые романы.

Эффект запрета. Суть приема заключается в том, что библиотекарь советует читателю отказаться от уже выбранной книги, преследуя при этом цель привлечь к ней внимание читателя.

Этот прием оказывает нужное воздействие, когда речь идет о волевых, целеустремленных людях, которые верят в свои силы и возможности. Для них совет библиотекаря: «Вам эту книгу читать нельзя, хотя она и интересна, но сложна для вас», естественно высказанный не прямо, а в корректной и мягкой форме, может стать стимулом, заставляющим овладеть содержанием действительно сложной книги. Например, любитель Дж. Чейза на секунду задержался, листая книгу Дж. Фаулза «Коллекционер». Может быть, он по ошибке принял ее за «криминальное чтиво», тогда библиотекарь обращается к читателю с советом: «Фаулз — очень сложный писатель, он многим поэтому не нравится — не справляются». Или любителя исторической беллетристики и «литературы о войне» заинтриговало название книги В. Пелевина «Чапаев и пустота». Библиотекарь

осторожно дает совет: «Вам вряд ли понравится Пелевин, по-моему, вы не любите постмодернистов, здесь все так закручено...» Используя этот прием, важно не ошибиться в оценке психологии читателя; надо хорошо знать его читательские возможности, особенности восприятия, иначе библиотекарь получит результат, противоположный желаемому: читатель прислушается к совету и откажется от чтения книги, которую уже взял в руки.

Эффект цитаты. Цитата пришла в сегодняшний день из нашего прошлого, но по-прежнему сохраняет свой авторитет. Часто читатель, сам того не ведая, использует в своей речи такие элементы, как цитата, сюжет, имя героя произведения и т.д. Вот пример: в беседе с библиотекарем читатель, жалуясь на безграмотный перевод, выполненный «средneуспевающим второкурсником», ругает книги, которые заполонили прилавки магазинов и проникли даже в библиотеки. Он употребил фразу: «Чтобы это зло пресечь — собрать все книги да и сжечь!» Далее последовал диалог:

— Вообще книги сжигать грешно, — сказал библиотекарь, — а, кстати, знаете, чью фразу Вы сейчас использовали?

— Нет!

— Вы не читали «Горе от ума?»

— Изучал в школе и... забыл!

— Эта мысль, — сказал библиотекарь, — принадлежит Фамусову (д. III, явл. 21). Не хотите ли перечитать это произведение? В нем много выражений, ставших крылатыми... Вы получите большое удовольствие, по-новому, не по-школьному взглянув на это произведение.

Эффект использования элемента книги как стимул для чтения всей книги. Тематический запрос всегда содержит в себе повод для беседы, демонстрирующей эрудицию библиотекаря. При этом уместно использовать элементы, взятые не только из таких книг, которые читатель никогда не знал или забыл, но и из тех, которые, как ему кажется, он знает наизусть. Так, например, любителю исторической беллетристики библиотекарь напоминает, что творчество А.К. Толстого в этом жанре не ограничивалось «Князем Серебряным», пьесой «Царь Федор Иоаннович» и шуточной «Историей государства Российского». Он зачитывает куплеты из стихотворения «Колокольчики мои...», полный текст которого помнит сегодня далеко не каждый. Прав или не прав был поэт, считавший, что бег непокорного славянского коня не нравится «киргизу», да и «немцу не по сердцу» — это не предмет дискуссии, но сам поворот беседы может побудить читателя не только перечитать стихотворение, которое казалось ему таким знакомым, но и трилогию о царе Борисе и другие произведения автора.

Оба рассмотренных выше приема — эффект цитаты и эффект использования элемента книги — имеют большие дидактические возможности: библиотекарь может использовать не только текст, но и любые другие элементы книги — перевод, комментарии, иллюстрации и т.д. Конечно, эти приемы требуют от библиотекаря хорошего знания литературы, широкой эрудиции и ассоциативного мышления.

Эффект египетских жрецов. Если библиотекарь хочет, чтобы читатель обязательно прочел ту или иную книгу, он может использовать следующий прием-игру. Читателю сообщают, что в книге или журнале он найдет то, что ему необходимо. Это «то» обязательно конкретизируется. Им может быть: отличающаяся от традиционной трактовка политических событий, определенных аспектов биографии исторических деятелей, определенный кулинарный рецепт, способ изготовления какого-либо предмета, ответ на задачу, стоящую перед читателем и т.д., т.е. то, что, по мнению библиотекаря, заинтересует читателя в данный момент. (Естественно, библиотекарь должен быть уверен, что содержание всей книги представит интерес для посетителя библиотеки.) Главное условие приема-игры — сведения следует искать в книге, они спрятаны глубоко внутри произведения, как сокровища египетских пирамид. Читатель должен найти то, что он ищет, там, где обещал библиотекарь. Этот прием предполагает большую предварительную поисковую работу по адресному подбору нужных текстов, т.е. при библиотечном просмотре или чтении «для себя» библиотекарь должен помнить хобби, запросы определенного круга интересующих его читателей.

Эффект моды. Выясняя воздействие моды на восприятие и оценку художественных произведений, формирование читающей личности, библиотекарь получает возможность использовать позитивные и негативные стороны этого явления даже не столько для того, чтобы сделать попытку вмешаться в процесс выбора книг в библиотеке, но чтобы использовать его в качестве эффективного средства для рекомендации других, немодных, но заслуживающих внимания книг.

В этой связи было бы уместным привести интересные высказывания, принадлежащие отечественному библиотековеду А.А. Покровскому. Он предлагал изучать причины успеха модных книг. Актуально звучат его упреки библиотекарям в том, что они не дают себе труда разобраться, в чем заключается причина популярности такого рода литературы, а «гордые своей культурностью и идейностью... смешивают в одну облитую презрением кучу и Пинкертона, и Рокамболя, и Шерлока Холмса...». Заслуживает внимания также предложение А.А. Покровского использовать эффект моды как прием индивидуального библиотечного обслуживания. Во-первых, рекомендовать из числа модных романов «менее плохие». Во-вторых, использовать ставшие модными книги как приманку, чтобы завоевать доверие читателя, повысить в его глазах престиж библиотеки. В-третьих, (что в рассматриваемой связи особенно важно) выявлять те особенности модных книг, которые сделали их наиболее популярными среди читателей; последнее дает библиотекарям возможность выбирать из хороших, но малоизвестных книг такие, которые бы обладали этими качествами.

Библиотековедами и социологами (Л. Гудков, Б. Дубин, В. Стельмах, С. Шведов) достаточно хорошо изучено это явление, разработаны и некоторые методические приемы использования этого феномена с целью индивидуальной рекомендации книг для чтения. Механизм действия эффекта моды подробно описан В.Я. Аскаровой. Она, вслед за Покровским, предлагает библиотекарям

рассматривать книги-приманки как средство постепенного перевода читателей с книги, которая им нравится, к более серьезному чтению.

Эффект отрицательной рецензии как прием, помогающий заинтересовать читателя книгой, которую критикует рецензент. По-другому этот прием можно еще назвать эффектом бумеранга, если рецензия не пишется специально для того, чтобы заинтересовать книгою читателя.

В годы «застоя», как правило, любая отрицательная рецензия, написанная для того, чтобы вскрыть недостатки книги, лишь привлекала внимание к ней: раз ругают, значит книга стоящая. Характерен всем известный пример повышенного интереса к роману В. Пикуля «У последней черты» (печатается сегодня под названием «Нечистая сила») после его отрицательной оценки, данной М. Сусловым.

Трудно сказать, был ли эффект бумеранга у отрицательной рецензии на роман Б. Окуджавы «Путешествие дилетантов», когда автор ее путем искусного цитирования пытался изобразить романтическое повествование как эротико-порнографическое чтиво, но можно уверенно говорить о том, что рецензия В. Бушина не оказала планируемого воздействия на почитателей творчества Б. Окуджавы.

В практике работы библиотек эффект отрицательной рецензии обычно не применяется, поэтому остановимся на технике его применения более подробно. Один из авторов данного пособия провел эксперимент. В свое время в нашей стране вышла большим тиражом брошюра, довольно скромная по внешнему виду — «Здоровье, эмоции, красота. Этюды» (мы специально пишем «в свое время...», а также не называем ни автора брошюры, ни автора предисловия, ни места, где она вышла, так как не хотим вторично создавать ажиотаж вокруг этого не заслуживающего внимания издания). На книгу появилась отрицательная рецензия в «Литературной газете», и брошюра сразу же стала библиографической редкостью. Как это стало возможным? С целью выяснения этого среди библиотекарей и студентов был проведен стандартизированный опрос.

1. Называлась книга. Затем задавался вопрос: «Что известно присутствующим об этой книге?» Результат: ни один человек об этой брошюре ничего не знал.
2. Тогда присутствующим библиотекарям или студентам демонстрировалась брошюра. Ситуация не изменялась, интерес к ней не появлялся.
3. Наконец, наступал кульминационный момент. Зачитывалась рецензия на эту брошюру. Следует сказать, что цитаты в рецензии были подобраны таким образом, что создавалось впечатление, будто бы брошюра сплошь состоит из смакования интимных подробностей из жизни великих людей.
4. После того как была прослушана рецензия, все изъявили желание обязательно прочесть эту книгу и даже приобрести ее в свою личную библиотеку. Подчеркиваем еще раз: все без исключения! В многократно повто-

ренном опросе всего несколько человек по разным причинам не высказали желания познакомиться с брошюрой — 1–2% участвующих в эксперименте.

Следующая группа эффектов рассчитана на привлечение внимания читателей к художественным особенностям произведений, к умению видеть в них недостатки, более критически относиться к малохудожественным книгам.

Эффект продления книги. Последнее десятилетие подарило читателям издательский бум интереса к продолжениям популярных произведений. До сих пор принято было считать, что потребность встречи с персонажами любимых книг объясняется тягой к повторности впечатлений, характерной для детей; в подростковом возрасте она уже угасает и может интерпретироваться как признак незрелости. Однако в библиотеках всегда встречались читатели, которым трудно было расстаться с полюбившимися персонажами. Из бесед с некоторыми из них можно заключить: читатели отдавали себе отчет в том, что продолжения редко удавались даже тогда, когда бесспорно талантливые писатели пытались (по просьбе читателей) вернуться к судьбе своих героев. Достаточно вспомнить известные с детства бесчисленные продолжения «Волшебника изумрудного города» А. Волкова, вторую—четвертую книги о Карлсоне А. Линдгрен, «Коменданта снежной крепости» и «Клятву Тимура» А. Гайдара, «Прерванную дружбу» и «Сними обувь твою» Э.-Л. Войнич. Даже у ребенка, если он вдумчивый читатель, радостное ожидание повторной встречи с любимым героем в таких случаях обернется чувством разочарования. Однако сейчас стремление писать продолжения великих и совсем не великих произведений стало настолько типовым явлением, что требуется его специальный анализ.

В практике современных муниципальных библиотек фиксируется спрос читателей на продолжения полюбившихся им произведений. По времени этот феномен совпал с повышенным интересом читателей (вернее, читательниц) к двум романам: «Поющие в терновнике» К. Маккалоу и «Унесенные ветром» М. Митчелл. В начале 1990-х годов появился десяток книг, так или иначе продолжающих судьбу героинь. Для библиотекаря, как показывает практика, это важный источник активизации читательской деятельности. «Жанр продолжений», если его можно так назвать, весьма продуктивен как элемент индивидуальной беседы с читателями. В такой беседе для библиотекаря это путь «шоковой терапии», как назвал его один читатель. Если уж самим писателям чаще всего не удавались «продолжения» (не надо только путать их с заранее задуманным писателем повествованием, растянутым во времени), то творчество ремесленников иначе как графоманией не назовешь. Так, например, человек любит роман А.С. Пушкина «Евгений Онегин», восхищается его героями, читает и перечитывает его... Вдруг читатель узнает, что не все «остановилось» на том, что написал А.С. Пушкин. Оказывается, поэт А. Чернов написал продолжение романа. 50 лет спустя опус А. Чернова вызвал критическую статью. «...Считаю, что его долг перед русской литературой не до конца выполнен, — усмехается рецензент, — Чернов должен нам подарить и XI, и XII, и последующие главы "Евгения Онегина". Назвался груздем — полезай в кузов. Как можно думать, что Пушкин закончил бы дело на X главе, проживи он еще лет тридцать или сорок!».

Другой случай применения эффекта продления книги — беседа с любителем романов И. Ильфа и Е. Петрова «Двенадцать стульев» и « Золотой теленок». Библиотекарь может задать ему вопрос: Не хотите ли узнать, как с помощью Б. Леонтьева Остап-Сулейман-Берта Мария Ибрагимович Бендер бей все же добрался до Рио-де-Жанейро? Роман Б. Леонтьева «Триумф великого комбинатора» помог Остапу Бендеру осуществить свою мечту...». Если бы это была обычная книга, то о ней можно было бы сказать, что отечественную юмористику пополнило еще одно издание. Чувствуется, что Б. Леонтьев неплохо изучил детали советского общественного бытия начала 1930-х годов и не без успеха пытался освоить стиль авторов «Двенадцати стульев» и «Золотого теленка». Но то ли не до конца изучил и освоил, то ли решил показать и собственное «я», только тонкий, иронично-саркастический стиль оригинала в его книге вдруг сменяется вульгарно-грубоватым. Нужно быть отчаянно смелым человеком, чтобы отважиться на продолжение «Золотого теленка», но одной смелости для такого предприятия все же недостаточно.

Библиотекарь, наверное, присоединится к мнению: судить книги-продолжения будут по самым строгим критериям «Евгения Онегина», «Двенадцати стульев» и «Золотого теленка». Большинство читателей так же, как и библиотекарь, скорее всего испытают чувство досады, столкнувшись с подобными «продолжениями», с книгами, подобными «Скарлетт» А. Риплей. Естественно, чем значительнее оригинал, тем более строго будут судить «продолжение». Но, может быть, целесообразно использовать эффект продления для того, чтобы читатель, досадуя и негодуя, испытал желание, отторгнув подделку, вернуться к подлиннику, к полноценной художественной прозе и поэзии.

Помимо использования этого феномена в индивидуальной беседе, предлагаем собрать вместе аудиторию любителей продолжений и пуристов, которых оскорбляет любое вмешательство в чужие тексты, и предоставить им возможность высказать разные точки зрения по данному вопросу.

Эффект Бартлета. Назван по имени политолога Ф. Бартлета, его употреблявшего. Подобно тому, как в медицине ослабленный вирус какой-то болезни помогает бороться с нею, так и в сфере пропаганды ослабленный вирус чужих идей помогает противостоять им. Суть приема в следующем. Предположим, пользователь библиотеки заинтересовался какой-то конкретной теорией, или концепцией, или взглядами, которые, с точки зрения библиотекаря, не могут принести ему пользу. В этом случае прежде чем читатель приступит к ее изучению, необходимо дать ему возможность предварительно познакомиться с работами, в которых присутствует объективный анализ и аргументированная критика заинтересовавшего его вопроса. Такой «ослабленный вирус» часто содержится в сатирических произведениях.

В настоящее время по желанию библиотекаря эффект Бартлета может быть использован в борьбе с наблюдающимся у части молодежи увлечением националистическими теориями, неоязычеством, «русским фэнтези». Теоретики и практики библиотечного дела считают, что одно из лучших противоядий в борьбе с опасными увлечениями — сатира, высмеивающая суть явления; например, одним из типичных приемов советской пропаганды был такой: с целью антирелигиозного воспитания религиозным людям рекомендовать «Библию для верующих и неверующих» Е. Ярославского, антиклерикальные басни Д. Бедного и пр. Нам кажется, однако, что задуманный результат может быть достигнут только в том случае, если увлечение не проникло столь глубоко, что сделало человека фанатом идеи. З. Фрейд в работе «Остроумие и его отношение к бессознательному» убедительно доказал: не смешно, когда осмеивается то, к чему мы относимся серьезно. «В обществе преданных друзей моего противника, — пишет он, — самая остроумная брань, которую я могу привести против него, является не остроумием, а бранью и вызывает у слушателей гнев, а не удовольствие». Поэтому остроумное, талантливое с точки зрения библиотекаря сатирическое произведение вместо ожидаемой реакции (эффекта Бартлета) может вызвать у читателя чувство обиды за вмешательство в его внутренний мир, за непрошеное руководство чтением.

Контрольное задание. Попробуйте составить паспорт одного из тактических рекомендательных эффектов, который вы с успехом применяли или собираетесь применять в практической работе. Для этого можно использовать такую схему:

1. Наименование приема (если известен автор, разработчик приема, укажите его).
2. Суть приема.
3. Цель приема.
4. Теоретическая база приема.
5. Психологические механизмы приема.
6. Примеры использования.
7. Источники.

Приложение 3. Тест «Вы и книга»

Болгарский журнал «Космос» предлагает тест для желающих определить свое отношение к книге.

Итак, подчеркните наиболее подходящий для вас ответ на каждый из поставленных вопросов.

1. Как вы поступите, когда узнаете, что имеющаяся у вас научно-техническая книга вышла вторым изданием с некоторыми изменениями и дополнениями?

- ☐ Приобретете ее *(в)*.
- ☐ Ограничитесь тем, что полюбопытствуете, что нового появилось в этой книге *(а)*.
- ☐ Оставите этот факт без внимания *(б)*.

2. Если вам в руки попадет книга по вашей специальности на иностранном языке, какое чувство вы испытываете?
   - ☐ Сожаление, что не знаете язык *(а)*.
   - ☐ Уверенность, что если книга нужная, ее со временем переведут *(б)*.
3. Бывая в командировках или отпуске в иных городах, заходите ли там в книжные магазины?
   - ☐ Обязательно *(в)*.
   - ☐ Иногда *(а)*.
   - ☐ Нет *(б)*.
4. Читаете ли научную фантастику?
   - ☐ С удовольствием *(а)*.
   - ☐ Считаете это напрасной тратой времени *(б)*.
5. Предпочитаете:
   - ☐ читать в позднее время, когда никто и ничто вам не мешает *(а)*,
   - ☐ время чтения не имеет для вас значения *(б)*.
6. По какому принципу вы отбираете книги для чтения?
   - ☐ Читаете, что придется *(б)*.
   - ☐ Отдаете предпочтение профессиональной литературе *(а)*.
   - ☐ Следите за всеми книжными новинками как в области науки и техники (профиля вашей работы), так и в мире художественной литературы и искусства *(в)*.
7. Вы прочли книгу неизвестного автора, которая вам понравилась во всех отношениях; ваши дальнейшие действия:
   - ☐ Постараетесь узнать, какие книги есть еще у этого автора, и затем достанете их и прочтете *(в)*.
   - ☐ Скажете себе, что если книга этого автора попадется вам на глаза, надо будет прочитать и ее *(б)*.
8. Неясные места в книге:
   - ☐ пропустите *(б)*;
   - ☐ возьмете на заметку и постараетесь выяснить *(а)*.

9. Книга написана неинтересно, «суконным» языком, но по каким-то причинам вам нужно знать ее содержание. Как поступите?

- ☐ Махнете рукой и читать не станете *(б)*.
- ☐ Пролистаете «с пятого на десятое» *(а)*.
- ☐ Заставите себя прочесть без пропусков *(в)*.

10. Пропагандируете ли прочитанную и заинтересовавшую вас книгу среди знакомых и коллег?

- ☐ Нет *(б)*.
- ☐ Непременно *(в)*.
- ☐ Если придется к слову *(а)*.

11. Читаете ли в газетах и журналах рецензии на интересующие вас книги?

- ☐ Да *(в)*.
- ☐ Нет *(б)*.

12. Прочитав книгу и соглашаясь или не соглашаясь с автором, испытываете ли вы желание написать отзыв или, скажем, выступить на читательской конференции?

- ☐ Никогда *(б)*.
- ☐ Временами *(а)*.

13. Как вы пополняете свою библиотеку?

- ☐ Как придется *(б)*.
- ☐ По определенной тематике *(а)*.

14. Приобретаете ли книги, которые вам лично неинтересны, но зато «модны» да еще изданы в хорошем переплете?

- ☐ Нет *(а)*.
- ☐ Да *(б)*.

Теперь оцените свои ответы по такой шкале:

а – два очка,

б – одно очко,

в – три очка.

Итак, к какой категории книголюбов вы принадлежите?

До 16 очков. Судя по всему, новая книга редко попадает вам в руки и не доставляет вам радости. Вообще же к книгам вы обращаетесь либо по служебной необходимости, либо чтобы «убить время». Если у вас есть домашняя библиотека, то это скорее элемент интерьера вашей квартиры, чем духовная потребность. Комментарии здесь излишни. Извините.

От 16 до 25 очков (включительно). Вы следите за новинками по мере возможности, охотно читаете рекомендованную кем-либо книгу, предпочтение все же отдаете литературе, непосредственно относящейся к вашей профессии. Фонд домашней библиотеки строится по тому же принципу. Покупаете книги и «по случаю».

Свыше 25 очков. Книги – ваше увлечение. Нет и речи, чтобы ограничивать себя только профессиональной литературой и новинками. Вы регулярно посещаете книжные магазины и библиотеки. Временами любите перечитывать классиков. Фонд для своей библиотеки подбираете старательно – ничего лишнего, случайного. Вы – книголюб в полном смысле этого слова.

Приложение 4. Психологические проблемы понимания текста

Одной из важнейших для социологии и психологии чтения проблем является проблема понимания прочитанного, понимания читателями и слушателями текстов, созданных авторами для данной или какой-либо другой потенциальной аудитории. Среди многочисленных и достаточно разнообразных аспектов проблемы понимания особо выделяются те, которые связаны с взаимопониманием людей в процессах общения. Это общение ограничено тремя существенными условиями: во-первых, оно опосредовано текстом – материально закрепленной совокупностью знаков; во-вторых, оно происходит в условиях существенной пространственной или временной разделенности коммуникатора и коммуниканта; в-третьих, оно почти исключительно вербальное, т.е. иллюстративный и графический материал в произведениях печати выполняет преимущественно вспомогательные функции.

Ввиду общеизвестной многозначности термина «понимание» возникает необходимость его определения.

Для того чтобы определить понимание, воспользуемся гипотезой Я.А. Пономарева об уровнях психической деятельности. Согласно этой гипотезе, на низшем уровне действия производятся так называемыми базальными моделями-изображениями. Это наглядные образы и представления, непосредственно отражающие предметы и явления окружающего нас мира. На высшем уровне функционируют так называемые надстроечные знаковые модели, которые отражают окружающий нас мир опосредованно с помощью слов-понятий. Общение происходит именно при помощи слов-понятий.

Важно иметь в виду, что у человека в качестве базального компонента моделей-изображений могут выступать не только обычные вещи, предметы, но и знаковые модели, которые сами имеют вторичную, надстроечную природу. Разумеется, такое превращение надстроечных, знаковых моделей во «вторичные» базальные, в своего рода идеальные вещи-оригиналы происходит лишь при неко-

торых специфических условиях. Во-первых, трансформируемые здесь знаковые модели должны были до этого иметь адекватные связи с соответствующими базальными моделями субъекта, во-вторых, для этого необходима интенсивная мыслительная работа. Поэтому такой феномен характерен, как правило, для творческого мышления теоретиков. Возможность превращения надстроечных моделей во вторичные базальные приводит к созданию текстов, порождающих новую, нетрадиционную семантику. В определенных условиях порождаемый автором такого текста мир (художественный вымысел великого мастера или концепция создателя существенно новых идей науки и техники) может для огромного числа читателей приобрести «реальность», равную или даже большую, чем реальность окружающей обыденной действительности. Естественно, это происходит лишь тогда, когда реципиент уже овладеет тезаурусом, системами знаковых и базальных моделей, позволяющих ему воспринимать такого рода тексты.

Но в процессе исключительно вербальной коммуникации, какой является чтение текста, бывают случаи, когда надстроечные модели либо совсем не получают связи с базальными, либо между ними возникают неадекватные связи. Примером этого является широко известное неправильное употребление малознакомых терминов и иностранных слов. Усвоенное лишь вербально не получает необходимой связи с реальностью. С другой стороны, известны примеры сравнительно не безуспешной коммуникации при почти полном отсутствии общих для собеседников надстроечных, знаковых моделей, но при общности базальных. Так, на международных встречах и выставках специалисты одной отрасли благодаря сходству практической деятельности неплохо понимают друг друга.

Итак, текст можно считать понятым лишь тогда, когда заложенные в нем автором знаковые модели стали аналогичными системам базальных моделей реципиентов.

Ниже изложены три условия, которые, на наш взгляд, являются необходимыми для понимания текстов и знание которых может существенно помочь авторам (а также редакторам) в некоторой степени повысить уровень понимания создаваемых (и редактируемых) текстов.

Соответствие знаковых моделей в сознании авторов и читателей

Первым условием понимания текста является соответствие используемых авторами привычных для реципиентов знаковых моделей, слов-понятий. К сожалению, это достигается далеко не всегда.

В современных условиях, когда наряду с усилением тенденций интеграции продолжается также дифференциация наук, у каждой научной дисциплины и отрасли производства возникает свой собственный язык. Местные диалекты и сленг появляются в крупных отраслях, в институтах и лабораториях, на предприятиях и в цехах. Существует даже мнение, что новая научная дисциплина может считаться сложившейся, как только сформировался ее собственный эзотерический сленг, непонятный для «непосвященных». Подобную ситуацию мы

видим при чтении текстов, созданных мало знакомыми нам культурами, в отдаленные эпохи. У авторов этих текстов, как и у их адресатов, были существенно отличающиеся от наших, а то и совсем чуждые нам «модели мира».

Особенностью всех этих подъязыков являются не столько лексические, сколько семантические различия как между собой, так и в сравнении с общенациональным языком. Обычным, используемым во многих подъязыках словам придаются специфические значения. Больше всего это относится к терминам, которые преимущественно обозначают не отдельные понятия или явления, а служат кодами сложных концепций, целых систем представлений, описательное изложение которых заняло бы непомерно много места. К тому же близкие или даже тождественные по лексике термины часто имеют совершенно разные значения (например, «кольца», «пучки», «группы» в математике).

Если бы подъязыки отличались только наличием в них незнакомых для непосвященных слов и словосочетаний, то выяснение их значений устранило бы препятствия к пониманию. Необычное же использование «обыденных» слов создает иллюзию понимания там, где его на самом деле нет. Нередки случаи, когда «чужая» терминология воспринимается как «своя», так что иногда возникают совершенно фантастические представления. В текстах, реципиентами которых могут оказаться представители других отраслей, а тем более других субкультур, такое использование незнакомых аудитории подъязыков заранее исключает адекватное понимание. Иногда возникает иллюзия понимания. Маловероятно, что непонятные словоупотребления будут выяснены с помощью толковых словарей, энциклопедий и пр. Дело здесь не только в том, что не всегда такие пособия доступны реципиенту, но и в том, что для многих областей их вообще не существует, да и нередко вопрос, к каким именно пособиям следует обратиться, сам по себе достаточно сложный. Поэтому автор всегда должен представлять себе характер и объем базальных компонентов тезауруса потенциальной аудитории и стремиться установить связи всех вводимых знаковых моделей с базальными, уже имеющимися у реципиента. В случаях, когда заранее известно о необходимости создания новых базальных моделей, следует пользоваться приемами, побуждающими реципиентов к активному усвоению текста, что способствует формированию новых моделей базального уровня на основе усваиваемых надстроечных моделей. Необходимые для этого пояснения можно давать непосредственно в тексте или выделить их в подстрочные примечания. Целесообразно также приложить к тексту специальный толковый словарик, что сейчас уже практикуется при подготовке некоторых как научных, так и научно-популярных изданий.

Неполнота вербализации авторского замысла в тексте

С рассмотренными выше различиями базального и надстрочечного уровней психических моделей связано еще одно условие понимания текста. Оно касается степени соответствия уровня вербализации авторского замысла тому уровню вербализации, который необходим для понимания текста данной аудиторией.

5-5549

Одной из причин недостаточно высокой степени вербализации авторского замысла может быть то, что предмет изложения недооформлен логически и именно поэтому не может быть отчетливо выражен словами-понятиями. Хорошо известно, что значительная часть творческих процессов протекает на интуитивном уровне, когда самим субъектом осознается только готовый результат. Это объясняется тем, что при интуитивном мышлении действие слито с его результатом. Объектами же интуитивных действий (здесь, естественно, подразумеваются лишь мыслительные действия) являются базальные модели-изображения вещей-оригиналов, которые не всегда вызывают знаковые надстроечные модели. Для этого необходимо от интуитивного переходить к логическому решению задачи. Сам же поиск логического решения «побуждается потребностью передать интуитивно найденное другому человеку, обосновать, доказать правомерность такого решения... Здесь и возникает необходимость выразить результат решения в языке, «оречевить», вербализовать его, а иногда и формализовать, иначе говоря, — оформить логически». Но это сложный процесс, предполагающий последовательную рефлексию собственной интеллектуальной деятельности.

Весьма часто появляется не только желание, но и необходимость сделать новые решения достоянием определенной аудитории куда раньше, чем завершится этот многоступенчатый процесс. Такая ситуация возникает не только в ходе научных исследований, но и при популяризации, написании учебников и информационных материалов. Но именно при изложении новой научной информации наиболее отчетливо обнаруживаются слабые места: либо недостаточная разработанность проблемы, либо просчеты в подготовке нового текста, что особенно заметно в случае популяризации. Недаром принято считать, что ясно и просто можно изложить лишь то, что сам знаешь очень хорошо. Но далеко не всегда автор достаточно отчетливо осознает, что в тексте присутствуют элементы интуитивного знания, еще не получившие надлежащего логического обоснования. Естественно, что реципиенту трудно, а то и невозможно понять в тексте все то, что не имеет достаточной степени вербализации. Ведь для этого реципиенту пришлось бы обладать тем же интуитивным знанием, что и автору. Что эта трудность реально существует, видно уже по тем немалочисленным примерам истории науки, когда изложение научных результатов потребовало едва ли столько же (если не больше) времени, чем их получение. Поэтому в тексте не должны встречаться базальные, интуитивные элементы, понятность которых очевидна для автора и, может быть, для его ближайших единомышленников, но которые не ясны реципиентам. В методике выявления недостаточно вербализованных базальных компонентов, на наш взгляд, может оказаться полезным логико-психологический анализ текста.

Наряду со случаями, когда необходимая для понимания текста степень вербализации замысла еще не достигнута самим автором, есть и другие ситуации. Это касается, например, изложения в тексте тех действий, которые

достигли высокой степени автоматизма. Составные части таких действий исполнителем не осознаются по отдельности и представляются ему сугубо элементарными. Поэтому не всегда удачны попытки авторов, описывающих передовой опыт, трудовые приемы, научить с помощью текста необходимым навыкам работы. Думается, куда эффективнее было бы обращение к аудиовизуальным средствам, к предметным действиям, которые нельзя полностью заменить текстом.

Смысл и значение слов

Обратимся к группе проблем, связанных с соотношением комплексных психических моделей у автора и реципиента текста. Сразу же укажем, что это соотношение в определенной мере зависит от структуры личности автора и читателя.

В качестве элементов вербальной коммуникации функционируют слова-значения, являющиеся как бы атомами языка. Однако нужно иметь в виду, что «за языковыми значениями скрываются общественно выработанные способы (операции) действий, в процессе которых люди изменяют и познают объективную реальность... В значениях представлена преобразованная и свернутая в материи языка идеальная форма существования предметного мира, его свойств, связей и отношений, раскрытых совокупной общественной практикой». Но эти выработанные обществом значения, в которых зафиксирован, выкристаллизован коллективный опыт, начинают в сознании индивида жить особой жизнью. Наряду с объективными, обусловленными общественной практикой значениями в сознании субъекта возникают его собственные, сугубо индивидуальные значения, обусловленные личностными установками, опытом и конкретными ситуациями. Академик А.Н. Леонтьев предлагает называть эти значения «личностными смыслами». Любые слова текста — даже если не учитывать синонимию и омонимию — могут обладать для автора и реципиента различным личностным, ситуационным смыслом. Допустимо предположить, что именно это различие и является основным препятствием взаимно однозначному пониманию текста. Ведь еще Н.А. Рубакин выдвигал гипотезу о том, что книга может быть понята весьма по-разному, нередко — диаметрально противоположно замыслу автора. И этого не отрицали даже наиболее ярые его критики.

Для процесса понимания особенно важно то, что преобразование значений в личностные смыслы происходит относительно легко и просто. Но обратный процесс, превращение смысла в значение — это «глубоко интимный, психологически содержательный, отнюдь не автоматический и одномоментно происходящий процесс». Сама эта трудность в литературе неоднократно описана как «муки творчества», когда автору не удается воплотить в слова то, что, казалось бы, уже вполне для этого созрело.

Некоторые психологи полагают, что наиболее полная передача личностных смыслов происходит лишь в процессе эстетической коммуникации. На наш взгляд, по мере увеличения степени расплывчатости объективированных, общественно фиксированных значений растет степень экспликации личностных смыслов.

Все вышесказанное о трудностях достижения адекватности личностных смыслов у автора и реципиента позволяет иначе взглянуть на современные требования к научным и техническим текстам. Хотя в научных текстах, по мнению многих, наиболее важны значения, все же за значениями всегда стоят личностные смыслы для автора и читателя. Есть основания считать, что наиболее эффективны те научные тексты, у которых эмоциональный настрой как-то согласуется с эмоциональным настроем читателя, вызывает у него какие-то эмоциональные ассоциации, что благоприятствует передаче личностных смыслов автора и таким образом способствует пониманию. Безличный характер, свойственный текстам многих ученых, является следствием стремления убрать из них свои собственные личностные смыслы, оставив одни лишь объективизированные безличные значения. Однако есть немало и таких ученых, которые сомневаются в том, что таким образом действительно достигается однозначность и точность текстов. Личностный смысл остается почти в любом тексте, несмотря на все старания авторов. Ведь этот смысл обусловлен отношением автора к любой из упоминаемых им теорий, гипотез, концепций. Не удивительно, что сегодня многие ученые отказываются от безличной формы своих произведений. Говорят, что хорошую теорию следует прежде всего воплотить в хорошие примеры. Что это действительно возможно, видно из «Закона Паркинсона». Произведение это было опубликовано в форме сатирического рассказа – почти юморески. Далеко не все и не сразу поняли, что таким образом выражены результаты глубоких социологических исследований и сформулированы законы развития капиталистической бюрократии.

Становится очевидным, что сближение науки и искусства должно отразиться на форме научных публикаций. В первую очередь эмоциональная окраска важна для научно-популярных текстов. Здесь она особенно активно помогает читателю уловить личностные смыслы автора, а также понимать текст, в котором неизбежно приходится кое-что излагать без строгих доказательств.

Рассмотренные нами условия понимания текста будут способствовать, как нам представляется, теоретической разработке этой сложной проблемы, а также помогут в решении задач, связанных с уточнением читательского адреса печатной продукции и усилением эффективности ее воздействия на различную аудиторию.

Приложение 5. Возможности нейролингвистического программирования в практике библиотечного обслуживания

Появилось новое, быстро развивающееся направление прикладной психологии, получившее несколько громоздкое название – нейролингвистическое программирование[1] (НЛП). Дать определение этому направлению довольно трудно. Поэтому воспользуемся тем, которое предложил Р. Дилтс. По его утверждению, НЛП занимается исследованием «структуры субъективного опыта для лучшего понимания процессов, обусловливающих совершенство личности, изучает формы и стереотипы, или «программы», получающие развитие благодаря взаимодействию между мозгом («нейро»), языком («лингвистическое») и телом. Технические приемы, методы и методология были разработаны на основе наблюдения форм и моделей человеческого совершенства, воплощенного в наиболее выдающихся представителях различных сфер профессионального общения, включая психотерапию, бизнес, здравоохранение и образование». Иными словами, НЛП – наука (и искусство одновременно!) о воздействии слова на человека. Это методические приемы, позволяющие человеку посредством слова программировать себя и в случае необходимости уметь изменять эти программы.

Это направление уже успело хорошо зарекомендовать себя, и его возможности стали достаточно широко использоваться в контексте психотерапии, педагогики, обучения, спорта, менеджмента, а также, как показывает первый опыт, и в практике библиотечного обслуживания.

Человек познает окружающий его мир прежде всего с помощью органов чувств. Его восприятие является целостным, хотя и действует как сумма функций пяти сенсорных каналов, которые условно выглядят так: визуальный (зрительный), аудиальный (слуховой), кинестетический (моторно-чувствительный), осмический (обонятельный), густаторный (вкусовой).

И в этом заложена одна из особенностей человеческого восприятия мира – субъективизм. Рассказывая о каком-то событии, факте жизни или описывая содержание захватившего их чувства произведения, люди основываются на своих особенностях восприятия и на собственном опыте. А мир широк и богат, содержит в себе бесконечное разнообразие фактов, явлений, событий, отношений и т.д. Мы же способны воспринимать лишь очень малую часть этого разнообразия. А та часть, которую все-таки воспринимаем, фильтруется нашим индивидуальным опытом, культурой, языком, убеждениями, ценностями, интересами и предположениями. Поэтому опыт отдельного человека, как считают специалисты в области НЛП, не соответствует реальности примерно так же, как географическая карта не дает истинного представления о территории. Будучи уверенным в своей абсолютной правди-

вости, человек тем не менее использует слова не для истинного и документального отображения мира, а для описания того, что, как он полагает, происходит. Иными словами – для субъективного отображения реальности.

Географическая карта – хороший пример, иллюстрирующий то, как мы осмысливаем внешний мир. Карты имеют избирательный характер: они как несут в себе информацию, так и упускают ее, но они оказывают бесценную помощь при исследовании территории. Какого рода карту мы составляем – зависит от того, ч т о мы замечаем и куда хотим двигаться. Примером такой карты (не очень эффективной) может служить разговор Чеширского Кота с Алисой из книги Л. Кэррола «Приключения Алисы в стране чудес».

– Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?
– А куда ты хочешь попасть?– ответил Кот.
– Мне все равно... – сказала Алиса.
– Тогда все равно, куда и идти, – заметил Кот.
– ...Только бы попасть куда-нибудь, – пояснила Алиса.
– Куда-нибудь ты обязательно попадешь, – сказал Кот...

Может быть, самое ценное, чем обладает НЛП, – это возможность осуществлять эффективную управляемую коммуникацию. А всякое общение предполагает наличие как минимум двух участников передаваемого сообщения, а также уверенность в том, что сообщение получено и правильно воспринято. Таким образом, в любой коммуникации необходимы наблюдательность, гибкость и, вероятно, цель, которую мы ставим перед собой в конкретном общении с конкретным партнером. И, конечно, для достижения этой цели очень важна позитивная мотивация, дающая необходимую энергию для движения вперед, – ресурсы.

Одно из базовых положений НЛП – каждый человек имеет в себе скрытые, неиспользуемые психические ресурсы. Отсюда основная задача коммуникатора – обеспечить доступ человека к этим скрытым ресурсам, извлечь их из подсознания, довести до уровня сознания, а затем научить ими пользоваться.

В зависимости от того, какой способ поступления и переработки информации из внешнего мира доминирует у того или иного человека, все люди условно могут быть разделены на три группы:

1) визуалы (восприятие посредством зрительных образов; глаз, зрительный анализатор, зрение);
2) аудиалы (слуховые образы; ухо, слуховой анализатор, слух);
3) кинестетики (моторно-чувствительная информация; тело, анализатор мышечной и кожной чувствительности).

У каждого представителя группы другие каналы поступления информации являются дополнениями и дополняющими. Но как узнать «кто есть кто», к какой группе принадлежит тот или иной библиотекарь или пользователь библиотеки?

Прежде всего – это вербальный путь. Так как человек использует слова, чтобы описать свои мысли, выбор слов показывает, в какую из этих групп может быть отнесен говорящий. В этой связи рассмотрим два примера.

Пример 1. *Перелистывая одну и ту же книгу в беседе с библиотекарем, визуал чаще всего будет использовать такие слова, как вижу, рассматриваю, с моей точки зрения, ярко, смутно, вижу суть вопроса; аудиал – слышу, звучат, я вас слушаю, громко, мелодично; кинестетик – чувствую, ощущаю, схватываю суть проблемы, удобно, остро ощущаю.*

Пример 2. *Теперь представим себе этих трех человек, которые уже прочитали одну и ту же книгу. Первый может отметить, как много он увидел в этой книге, как хорошо подобраны примеры, иллюстрирующие предмет, и что она написана с блеском или, напротив, тускло.*

Второму может не понравиться тон книги, ее резкий стиль. Он практически не смог настроиться на идею автора и хотел бы потолковать с ним об этом.

Третий почувствовал, что предмет разбирается очень уверенно. Ему импонирует манера, в которой автор затронул все ключевые моменты, и он легко ухватил все новые идеи. Читатель почувствовал симпатию по отношению к автору.

Они все просматривали (первый пример) или читали (второй пример) одну и ту же книгу. Но, как видно из этих учебных упрощенных примеров, каждый из них выражает свое отношение к книге различными способами.

Независимо от того, *ч т о* они думают о книге, их отличает то, *к а к* они думают о ней. Первый мыслит картинками, второй – звуками, третий – ощущениями. Использование слов из первой, второй или третьей группы будут указывать библиотекарю на предпочтительную репрезентативную систему (систему восприятия) человека, прогнозировать работу с ним. Такой же анализ можно провести с текстом любой книги, обращая внимание на тот язык, которым он написан. Иными словами – найти предпочитаемую автором систему: визуальную, аудиальную, кинестатическую.

Прекрасным «ключом доступа» к бессознательному является движение глазных яблок, тесно связанное с доминирующей модальностью (репрезентативной системой), в которой человек воспринимает и отражает мир. Эти движения – результат сложных анатомо-физиологических процессов, о которых сам говорящий не догадывается. Библиотекарь, понимая значение этих движений, может иметь прямой доступ к внутреннему миру читателя.

Не менее важными «ключами доступа» являются невербальные, внешние признаки проявления мышления и эмоций, называемые языком тела: поза, мимические реакции, тембр голоса, ритм дыхания и т.д.

Таким образом, речь, движение глаз, «язык тела» – это достаточный арсенал средств, чтобы составить представление, с каким пользователем библиотеки в данный момент мы имеем дело.

Кафедра социологии и психологии Санкт-Петербургской государственной академии культуры сейчас проводит эксперимент, целью которого является выяснение возможности использования НЛП в практике библиотечного обслуживания.

Библиотечное обслуживание представляет собой совместную деятельность библиотекаря и читателя, которая фактически является библиотечным общением, коммуникацией. Коммуникация включает в себя любое взаимодействие с другими людьми: случайный разговор, убеждение, обучение, переговоры. Со всем этим приходится иметь дело библиотекарю. От его умения общаться во многом зависит появление чувства удовлетворения, хорошее самочувствие и уверенность в своих силах на своем рабочем месте.

Профконсультанты солидарны во мнении, что существует три вида профессий и их комбинаций: работа руками, работа с идеями, работа с людьми. Статистически последняя категория наиболее подвержена стрессу. Профессия библиотекаря может быть отнесена к «работе с людьми». Однако она сложнее, так как «вбирает» еще и «работу руками» и «работу с идеями».

Помимо профессиональных знаний и навыков, требуется умение точно выражать свои мысли, видеть и слушать собеседника, чувствовать его эмоциональное состояние, осознавать мотивы его высказываний, устанавливать с ним эмпатическое общение.

Общение – это значительно больше, чем те слова, которые мы произносим. Они составляют малую часть того, что мы можем выразить. Исследования показали, что во время общения невербальными средствами (поза, жесты, язык взглядов) определяется 55% воздействия, 38% –тоном голоса и только 7% – содержанием речи (сообщения). Если слова являются содержанием сообщения, то позы, жесты, выражение лица и тон голоса представляют собой контекст, в который помещаются сообщения, а вместе они образуют смысл коммуникации. Эффект достигается при соблюдении правила: «Смысл коммуникации – в той реакции, которую вы получаете».

Язык телодвижений и тон голоса вносят огромные различия в силу воздействия и смысл того, о чем мы говорим. Различие создается не тем, *ч т о* мы говорим, а тем, как мы это говорим. «Эта книга вас заинтересует...» — попробуйте произнести эту фразу безразлично, с восхищением, с иронией, с отвращением...

Для обучения результативному общению предложены различные программы профессиональных тренингов общения. Среди них выделяется своей эффективностью НЛП. Оно широко используется для обучения наблюдательности и самокоррекции, столь необходимых в общении, постановке правильных целей и получения результата, а также для приобретения нужных для этого ресурсов (энергии, положительных эмоций). НЛП – это многомерная модель структуры человеческого мышления и опыта, описывающая взаимодействие нервной системы, физиологии, языка и поведения.

Приложение 6. Методика проведения библиотечной беседы

Общее правило любой беседы: Об одной и той же книге с различными читателями говорить по-разному, но всегда интересно, выразительно и ненавязчиво.

Специфика библиотечной беседы. Библиотекарь должен сделать все для того, чтобы у читателя создалось впечатление, что он сам захотел познакомиться с книгой, рекомендованной библиотекарем. Даже в тех случаях, когда беседа проходила в виде монолога, когда читатель в ней участвовал только пассивно, слушал рекомендации, библиотекарь должен сделать все возможное, чтобы создать иллюзию: инициатива принадлежала ему, читателю. Вторая особенность (сущность) библиотечной беседы – процесс установления взаимопонимания, одинакового уровня мышления, необходимого для организации адекватного обслуживания на уровне каждого отдельного читателя. При этом одинаковый уровень мышления соответствует не согласию, а лишь пониманию.

Важнейшие слагаемые специфики индивидуального обслуживания читателей могут быть сформулированы так:

1. Систематичность общения с читателем – главный показатель индивидуальной работы с ним; нельзя пренебрегать уникальностью ситуации, библиотека – это одно из немногих мест, которое читатель может посещать с разной степенью регулярности всю свою жизнь. Эпизодические встречи не могут дать полного ощущения индивидуального общения.
2. Знание основных и читательских характеристик пользователей библиотеки.

Приведем совет педагога филолога И.А. Панкеева об обучении студентов умению раскрывать содержание книги:

«Я читаю курс о Серебряном веке и учу студентов популяризировать книги. Одному из них никак не давался жанр рецензии. Я говорю: девушка у вас есть? Есть. Где она? Уехала в Новосибирск на три месяца. Ну так, я ему говорю, напишите ей письмо: "Дорогая Катя! С ума схожу без тебя. Единственное спасение – чтение. Мне тут попалась такая книга..." И расскажите ей, только ей и больше никому, о книге. А потом отрежьте первые строчки.... Этот студент написал тогда удивительно живую, интересную рецензию. О книге нельзя говорить аудитории – о ней надо говорить одному, конкретному человеку».

Безусловно, этот совет окажет помощь не одному начинающему библиотекарю, однако он уместен для фронтальной или групповой работы – обзора, беседы у книжной выставки. Но годится ли он для беседы на абонементе с конкретным читателем? Насколько целесообразно библиотекарю произносить заранее заготовленные слова о книге человеку, специфически воспринимающему художественную литературу? Поэтому основное требование, предъявляемое библиотекарю в процессе индивидуальной беседы, – учитывать читательскую культуру пользователя и его цель посещения библиотеки в данный момент.

Беседа при выдаче читателю книги (тактическая беседа).

Беседа начинается с выявление истинного смысла запроса читателя. Хорошей школой для этого является рекомендованное И.А. Мейжис упражнение, направленное на умение добиваться цели наиболее эффективным способом. (Американские специалисты считают, что библиотекарь должен нести ответственность за небрежную информацию или за дезинформацию пользователя библиотеки. В американской специальной литературе проблемы юридической ответственности за профессиональные промахи в работе обсуждаются на конференциях и семинарах в такой формулировке: «Тяжба о низкой профессиональной квалификации: может ли это случиться с вами?»)

Для того чтобы свести к минимуму неприятные ситуации, советуем использовать специальное упражнение, предложенное И.А. Мейжис, его цель выяснить: «Что же на самом деле хотел узнать пользователь?» Разыгрывая конкретные ситуации, автор учит библиотекарей умению задавать вопросы так, чтобы из ответов можно было понять, что хочет читатель, зачем он пришел в библиотеку, что ждет от библиотекаря. Библиотекарь должен научиться дисциплинированию мысли, так как излишнее затягивание опроса раздражает собеседника.

Контрольное задание. Проверьте себя: сколько вопросов понадобится вам для того, чтобы убедиться: рекомендуемая вами книга удовлетворила запрос читателя. Это упражнение уместно в процессе беседы, вызванной тематическим запросом, а также в связи с невозможностью удовлетворить конкретный запрос (отсутствие книги в библиотеке вне зависимости от причины ее отсутствия).

Подобный тренинг нужен и по другой причине. Пяти вопросов окажется вполне достаточно для того, чтобы понять: читатель не желает общаться с библиотекарем, контакт с ним не может быть налажен. Мы уже говорили, что в библиотеку приходят люди сложные, часто замкнутые, ориентированные на чтение, а не на разговор. Они склонны к самоанализу и достаточно интеллектуально подготовлены к тому, чтобы использовать знания, полученные из книг, себе во благо, но библиотекарь, с точки зрения такого пользователя, скорее мешает, чем помогает найти кратчайший путь к нужной книге. Единственный способ общения с таким читателем — работа в режиме «запрос — ответ». В подавляющем большинстве случаев в работе с ними неуместна замена, связанная с желанием «переключить» читателя на другую, более подходящую, по мнению библиотекаря, нужную и «правильную» литературу; любая, заранее подготовленная, продуманная и тщательно разработанная беседа не будет эффективна.

Приложение 7. Акцентуированные личности. Специфика общения с «трудными» читателями

Длительное общение с человеком может определить особенности его поведения, обусловленные темпераментом и характером. Знание поведения читателя, предвидение его реакции на те или иные слова и рекомендации библиотекаря

позволяют избежать конфликта, наладить взаимопонимание, объединить группу различных по индивидуальным особенностям людей в процессе проведения группового мероприятия.

У подавляющего большинства людей в одинаковой степени развиты два известных типа мышления. В их характере рациональное или эмоционально-образное начало преобладает незначительно. Сейчас принято считать, что основную роль в сглаживании черт играет воспитание, а также условия жизни. Однако преобладание того или иного типа мышления остается, и поэтому художественный и мыслительный типы личности одно и то же явление воспринимают по-разному. Свидетельство тому — яростные и абсолютно бесперспективные споры на тему «Какая книга лучше».

Направленность акцентуации часто проявляется в чтении, в отношении к конкретным книгам и обязательно в процессе беседы, в умении или неумении выслушивать собеседника.

Демонстративные личности. Основной их особенностью является манерность, истероидность, эгоцентричность. Сущность акцентуации заключается в аномальной способности к вытеснению. Этот процесс протекает по известной схеме: «Я сделал это — говорит мне память. Я не мог этого сделать — говорит мне гордость, остающаяся в этом споре неумолимой. И вот приходит момент, когда память наконец отступает». Гипертрофированное чувство самоуважения сопрягается со стремлением выделиться, быть в центре внимания, жаждой признания и видимых знаков уважения. Эти чувства способны привести читателя к фантазиям и даже лжи, тем более непонятным библиотекарю-прагматику, что для них нет никаких видимых оснований.

Такому читателю труднее всего признаться в том, что он что-либо не прочел, за чем-то не уследил, что-то пропустил, в беседе с библиотекарем дал не ту оценку книге, которой придерживается значимый для него круг лиц. Ему кажется, что это наносит непоправимый урон его, читателя, репутации. Отсюда кажущаяся неустойчивость интересов. Стыдно признаться в том, что твои вкусы архаичны, надо, чтобы за тобой признавали умение «держать руку на пульсе времени». Постоянная потребность быть знатоком во всех вопросах, в первую очередь в тех, что привлекают всеобщее внимание, делают такого читателя в разговоре напряженным и неискренним. Его постоянное стремление подчеркнуть свою элитарность утомляет библиотекаря, а поймать читателя этого типа на лжи не составит труда. Но не делайте этого! Вы нанесете травму, совершенно несоразмерную с «виной» читателя. Если вы выбрали индивидуальную беседу как способ общения с читателем, задумайтесь над тем, каковы его вкусы реальные, а не декларируемые. Если ваши вкусы совпадают, вам всегда будет интересно общаться, это достаточно глубокие и эрудированные люди. Если читатель будет вам доверять, посещение библиотеки превратится для него в праздник. Если ваши вкусы не совпадают, не пытайтесь притворяться: вас, скорее всего, разоблачат.

Такому читателю следует рекомендовать новинки, уместна банальная фраза: «Ваше мнение об этой книге будет чрезвычайно интересным». Не исключено, что желание понравиться или изменить мнение о себе в лучшую сторону заставит читателя дать четкие и достаточно адекватные сведения о содержании книги. Нельзя не учитывать профиль и уровень образования, но можно рекомендовать литературу достаточно сложную, как бы «на опережение». Такой подход диктуется и уважением к личности, и профессиональной верой в возможности самообразования. Никакого проявления собственного превосходства! Не выдавать раздражения, вызванного утомительным и назойливым подчеркиванием своей эрудиции и хорошего вкуса! Учитывайте истероидную направленность стоящего перед вами читателя и любым путем избегайте конфликта. Помните: таким читателям свойственна повышенная импульсивность, склонность к неадекватно резкой реакции, гневливость.

Аффективно-экзальтированный тип личности. Внешние проявления эмоций у читателя этого типа часто неотличимы от демонстративного, но только внешние. Такого называют «человеком тревоги и счастья». Аффективно-экзальтированный читатель легко приходит в восторг от радостных событий: новая публикация любимого писателя, удачно сформулированная мысль и пр. Библиотекарю могут показаться неприятными восторженные восклицания в ответ на суховатую рекомендацию прочесть то или иное произведение, но это нормальная для данного типа личности реакция, соответствующая предвкушению встречи с интересной книгой. Столь же преувеличенными кажутся проявления отрицательных эмоций по поводу, например, неуважительного отзыва о книге, достойной, по мнению читателя, уважения, который он две недели тому назад случайно услышал в средствах массовой информации. Следует помнить, что в данном случае экзальтация сопровождает всегда искренние чувства. Конфликт возникает значительно реже, всплеск эмоций имеет другой характер, недоразумение легко погасить.

Эмотивный тип. Люди этого типа характеризуются как чувствительные и впечатлительные, сердобольные и слезливые. Считается, что они отличаются особой чувствительностью и глубиной переживаний в области тонких эмоций, порождаемых в сфере духовной жизни. Для такого типа личности не обязательно свойственны экзальтация или демонстрация своих переживаний по поводу прочитанного. Не ясно, любят ли подобные читатели мелодраму или, наоборот, предпочтут избегать «жалостных» книг. Это может проясниться только после неоднократных бесед с читателями.

Гипертимический тип. Основной особенностью этого типа личности является повышенный фон настроения в сочетании с жаждой деятельности, оптимизмом, это так называемый «сверхбойкий читатель». Постоянное стремление к лидерству, большая общительность сочетаются с неустойчивостью интересов. Охотно предлагает библиотекарю свои услуги для активного участия в организации массовых мероприятий. Сложности могут возникнуть, когда читатель-гипертимик охладеет к теме и начинает избегать кон-

тактов. Воспринимать ситуацию всерьез, стараться заставить его выполнить взятые на себя обязательства, а тем более обижаться на то, что человек ненадежен, не имеет смысла. Вслед за вашим замечанием последует бурная, неприятная реакция. Единственное утешение – быстрая отходчивость гипертимика. К следующему посещению библиотеки он уже ничего не будет помнить о скандале, но вы-то, может статься, далеко не так забывчивы. В индивидуальном общении гипертимик предпочитает говорить, а не слушать. Вспышка раздражения у читателей провоцируется стремлением подавить их активность и притязания на лидерство. Он не терпит замечаний, которые, с его точки зрения, ставят под сомнение его литературный вкус, задевают реноме любимого писателя, жанра. Именно читателям-гипертимикам принадлежит знаменитая фраза: «Я люблю детективы, но только хорошие». Для библиотекаря интроверта встреча с читателем-гипертимиком утомительна до предела. Будьте терпеливы, просто стремитесь сводить контакт до минимума, отсылая читателя к каталогам и библиографии, сопровождая такой совет лестным для читателя утверждением: вы не сомневаетесь, что он самостоятельно справится с любыми трудностями, выберет сам все, что ему нужно.

Дистимический тип. Дистимическая личность в противоположность гипертимической характеризуется снижением основного фона настроения, пессимизмом; это «вечно серьезный» читатель, замкнутый, угрюмый человек. Скорее всего он будет избегать контакта с библиотекарем, рекомендательных бесед, бесед о прочитанном. По крайней мере, не пойдет на такой контакт при первом посещении. Однако не исключено, что, привыкнув к одному и тому же библиотекарю, он раскроется с неожиданной стороны. Отсутствие выраженных положительных эмоций в ответ на приветливый тон и предложение помочь в выборе книги не свидетельствует о том, что читателю такое предложение неприятно.

Циклотимический тип. Для циклотимика характерна склонность к циклической смене настроения: читатель ведет себя то как гипертимик, то как дистимик. Периоды длятся от одного дня до нескольких недель. Спад настроения очевиден – вялость, раздражительность запечатлены в чертах лица. Тут уж ничего не остается, как вести себя соответственно настроению читателя. В такой момент любое замечание может быть расценено как ущемление самолюбия, как лишнее доказательство собственной неполноценности и неприязненного отношения окружающих. Приветливые слова, дружелюбные советы могут быть расценены как насмешка. В таких случаях следует неадекватная реакция. Скорее всего тактика библиотекаря должна быть такова: избегать любых бесед с циклотимиком, находящимся в дистимической фазе, работать в системе «запрос – ответ», делать вид, что ничего не произошло, ни о чем не расспрашивать. С возрастом самооценка у лиц с циклоидным типом личности стабилизируется, самокритично воспринимая свои «хорошие» и «плохие» периоды, они более адекватно реагируют и на поведение окружающих. Возможность конфликта существенно снижается.

Лабильный тип личности. Его следует отличать от циклотимиков. Крайняя изменчивость настроения слишком часто провоцируется ничтожными для библиотекаря и просто незаметными причинами. Если смена настроения у циклотимика совершенно не зависит от внешних обстоятельств, то здесь картина противоположная. А от господствующего в данный момент настроения зависит все: самочувствие, работоспособность и, что важно для библиотекаря, — общительность. Следует помнить, что библиотекарь сам может явиться причиной смены настроения у читателя с лабильным типом личности. Тем, от кого читатель видит внимание и заботу, стремление помочь, выбрать книги в соответствии с его интересами, он искренне благодарен, и вы можете рассчитывать на помощь в любой ситуации. Но своеобразная интуиция позволяет таким людям чувствовать, каково истинное отношение окружающих, быстро распознавать симпатию и антипатию, безразличие, расположение или неприязнь. Библиотекарь должен также помнить, что, несколько раз побеседовав с таким читателем, он «приручит» его к себе. Читатель будет ожидать такого отношения и впредь — тяжело переживать невнимательность и расценивать объективную ссылку на занятость как отказ от контактов, спровоцированный им, читателем. Он еще долго будет переживать, анализируя свое поведение в поисках совершенной ошибки. И делать это он будет молча, всякого рода эксцессов, выяснения отношений такой читатель будет избегать.

Тревожно-боязливый тип. Существенной особенностью этого типа личности является наклонность к страхам, боязливость, настороженность, неуверенность, робость. Главные черты — большая впечатлительность и чувство собственной неполноценности. В себе видят много недостатков и вследствие этого робки и застенчивы. Обратиться с любой просьбой к библиотекарю для такого читателя — неразрешимая проблема. С незнакомыми людьми трудны даже формальные контакты. Чудовищной кажется для них ситуация, когда они становятся объектом недоброжелательного внимания со стороны окружающих или несправедливого обвинения (задержал книгу свыше оговоренного срока, книга испачкана, вырваны страницы). Считают, что лучше совсем ничего не отвечать, чем оправдываться, — все равно не поверят. Однако с теми, к кому привыкли, бывают достаточно общительны.

Психастеническому типу личности свойственны повышенная тревожность, мнительность, склонность к сомнениям. Эти читатели склонны «семь раз отмерить», прежде чем «один раз отрезать». Они напрашиваются на советы в области чтения, выбора книги, но последовать совету, принять какое-либо окончательное решение им трудно. Они будут переспрашивать, вновь и вновь уточнять полученные рекомендации, что для занятого библиотекаря, естественно, утомительно. Для них же характерно подробное повествование о том, как в соответствии с рекомендацией библиотекаря они прочли книгу (или не прочли и почему), насколько рекомендация была адекватной и т. д. Данный тип акцентуации часто развивается, когда человек воспитывался в условиях повышенной моральной ответственности, излишней боязни не оправдать надежд родителей и педагогов или не выполнить взятых на себя обязанностей. Обычно это люди с мыслительным типом высшей нервной деятельности, однако использовать их помощь в библиотеке лучше не рассчитывая на четкое и мгновенное выполнение обещанного. Сами они предпочтут техническую работу, исключающую общение.

Педантичный тип личности. В некотором смысле противоположен демонстративному. Лица этого типа отличаются склонностью к чрезмерной аккуратности, формализму, сомнениям. Человек с таким характером нередко бывает эгоцентриком. Если в данный момент его что-то раздражает, он наверняка постарается найти «козла отпущения», на которого обрушит ряд упреков: почему в библиотеке нет нужных для читателя книг, почему в ней так много книг никому не нужных, почему на книжных выставках рекомендуется та литература, а не эта. И во всем будет виноват библиотекарь, который имел несчастье попасться под руку читателю-педанту. Вступать в полемику, объяснять что-либо объективными обстоятельствами бесполезно: вам тут же предложат несколько вариантов советов, следуя которым вы разрешите все свои трудности. Если вы будете упорствовать, попытаетесь привести какие-то свои аргументы, конфликт неизбежен. Терпение, только терпение — читатель успокоится, и вдруг окажется, что он может оказать библиотеке существенную помощь, как минимум станет реальным и очень полезным защитником ее интересов. Только будьте осторожны: все отношения с теми, кто, как кажется вам и читателю, нарушает права библиотеки, будут испорчены непоправимо. Педант сумеет все довести до логического конца, постоянно расширяя поле деятельности и продвигаясь вверх в поисках реальных нарушителей ваших интересов и врагов библиотечного дела в масштабах страны.

Конформный тип. Наиболее легкий для общения тип среди акцентуированных личностей. Заранее со всем согласен — с любой рекомендацией, любым советом. Если вы любитель делать замечания, это как раз подходящий объект. Вас внимательно выслушают, заверят в желании исправиться, никогда более не нарушать распорядок. Все это будет сделано в доброжелательной форме, и не исключено, что читатель действительно постарается избегать действий, вызывающих ваше раздражение. Он честно будет стараться прочесть все, что вы ему посоветовали, считать своим долгом поделиться своими впечатлениями от прочитанного, поблагодарит за оказанную ему помощь. Будьте милосердны, не советуйте бедняге книги, которые ему трудны и неинтересны. Идя вам навстречу, он обязательно постарается их прочесть. Не ставьте эксперимент, если вас интересует квалифицированное мнение о той или иной книге, о проблеме, которой посвящена публикация. Читатель может быть более чем подкованным в том вопросе, которому посвящена книга, но очень трудно будет отличить объективную информацию от того, что, по мнению конформной личности, вы желаете услышать. Конформность сочетается с поразительной некритичностью: истиной считается все, что поступает через привычный канал информации.

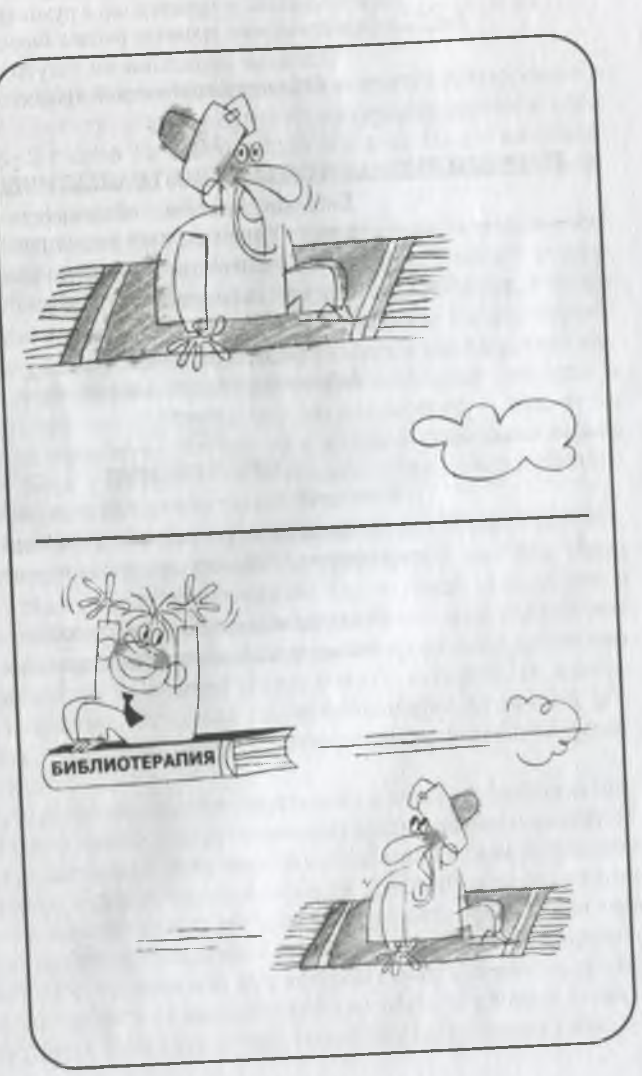
Описанные типы акцентуации редко встречаются в чистом виде. Чаще всего в практике работы приходится встречаться с людьми несхожего темперамента, каждому типу присуща своя манера общения. Не учитывая эти обстоятельства, можно спровоцировать конфликт. Есть добрый совет: не начинайте поиск причин возникающих трудностей вне себя. Только поняв самого себя, можно оценивать и окружающих людей, их поведение, ставить перед собой и другими реальные цели, решать задачи, которые не окажутся непосильными для вас и окружающих.

Приложение 8. Механизм воздействия библиотерапии

Внушение	Разъяснение	Убеждение
↓ ↑	↓ ↑	↙ ↗
Освоение человеком действительности (механическое действие)	Рациональный уровень, логическая работа (сам способен впоследствии разъяснить другим, почему это происходит именно так, а не иначе)	Высокий уровень лечения

ГЛАВА 2

БИБЛИОТЕРАПИЯ: ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА









ВВЕДЕНИЕ

Глобальной целью педагогической деятельности является всестороннее и гармоничное развитие личности, что подразумевает воспитание, обучение, образование, социализацию и творческое саморазвитие человека. На это направлен целый комплекс общественных наук, в том числе и активно развивающаяся междисциплинарная научная отрасль – библиотерапия.

В связи с новыми социальными реалиями библиотерапия оказалась очень востребованной. Это связано прежде всего с тем, что современный человек испытывает на себе воздействие комплекса негативных факторов, отрицательно влияющих на его психическое и физическое здоровье (неблагоприятная экологическая ситуация, ускоряющийся темп жизни, и как следствие этого – нервные перегрузки, а также кризисы, конфликтогенные ситуации и многое другое). Мировой опыт убедительно свидетельствует о том, что в борьбе со всеми этими воздействиями наряду с другими средствами весьма эффективной может быть и библиотерапия, способствующая наращиванию адаптационного потенциала личности.

Библиотерапия часто рассматривается в основном как «лечение книгой», что заметно сужает круг решаемых данной научной сферой проблем. Наша задача – дать представление о библиотерапии как научной дисциплине и практической деятельности, имеющей целью целенаправленное воздействие через книгу на читателя/пациента в различных дискомфортных и кризисных ситуациях: информационно-психологическую защиту личности, ее адаптацию и коррекцию поведения. Основная задача библиотерапевтической деятельности библиотек – достижение определенной информационной и духовной гармонии личности.

Библиотерапевты, признавая наличие внутренних и внешних факторов, препятствующих развитию человека и ограничивающих реализацию его возможностей, видят основную задачу своей деятельности в ослаблении и даже устранении их воздействия. Человек обладает большей свободой действий, если он осознает свои потенциальные возможности и их пределы. Наибольшего эффекта при этом можно достигнуть на основе синтеза знаний различных наук. Чтение, например, очень часто считают простым навыком, при котором смысл и ценность прочитанного ставятся в зависимость от механической способности узнавать слова и сохранять в памяти факты. Книга как объект чтения благодаря своему уникаль-

ному свойству может действовать на человека «центробежно и центростремительно», оказывать существенную терапевтическую помощь в различных критических ситуациях с помощью образов, эстетического восприятия, подражания и т.п. Поэтому для клинической практики основная ценность библиотерапии заключается в том, что она обеспечивает значительный эффект: способствует адаптации личности к различным критическим ситуациям и ощутимо оптимизирует лечебно-реабилитационный процесс, оказывает профилактическое воздействие.

На современном этапе потенциал библиотерапии значителен, особенно в плане использования ее в лечебных целях, воздействия на психическое здоровье человека.

Практическое здоровье является важной составляющей общего здоровья человека. От состояния психического здоровья во многом зависят счастье и долголетие отдельного человека и процветание всей нации. В последнее время в состоянии психического здоровья населения России наметилась четкая тенденция к ухудшению.

Любое нарушение психического здоровья связано, с одной стороны, с врожденными особенностями психики, с другой – с воздействующими на него факторами – чрезмерными психическими нагрузками, вызывающими стресс, и психотравмами.

В борьбе за психическое здоровье человека библиотерапия основную роль отводит литературе.

Библиотерапия имеет двойную направленность – клиническую и гуманистическую: способствует выздоровлению больного человека, с одной стороны, с другой – помогает здоровым людям приспособиться к окружающей действительности, повышает уровень межличностных контактов.

Вот почему в различных странах мира, в том числе в России, ведутся серьезные изыскания в данной области, а разработанные исследователями библиотерапевтические методики находят широкое практическое применение.

Библиотерапия, по нашему мнению, является перспективным направлением, которое следует активно развивать, причем в тесном взаимодействии с другими отраслями знаний – психологией, педагогикой, социологией, библиотековедением и т.д.

В связи с этим автором подготовлен специальный курс «Библиотерапия» для студентов информационно-библиотечного факультета Казанского государственного университета культуры и искусств (КГУКИ) и слушателей Института дополнительного профессионального образования (повышения квалификации) специалистов социокультурной сферы и искусства. Материал по теории и практике библиотерапии, изложенный в данной главе, дает представление о теоретических основах библиотерапии, раскрывает сущность и основные задачи библиотерапевтического процесса в целом, а также конкретных библиотерапевтических методик и технологий.

2.1. ОСНОВЫ БИБЛИОТЕРАПИИ

2.1.1. Библиотерапия. Общее понятие

Характерной особенностью научного познания начала XXI в. является, как отмечают современные ученые, превращение проблем человека в предмет рассмотрения целого ряда наук. Как следствие этого возникает проблема в плане сведения в единую систему добытых знаний и установления границ «интересов» каждой отдельной отрасли. Библиотерапию относят к циклу общественных наук, поскольку объектом ее изучения является личность, существующая в рамках определенного общества. В то же время она находится на стыке библиотековедения и медицины, являясь составной частью психотерапии.

Таким образом, эта междисциплинарная наука, основным объектом которой является читатель/пациент, непосредственно взаимодействует с естественными, общественными, экономическими и техническими науками. Этот факт соответствует формирующейся современной картине мира, которая принципиально по-новому отражает взаимоотношения между науками о природе и обществе, так как именно в человеке объединены бесчисленным рядом связей и зависимостей природа и общество. Развитие этих взаимосвязей отражается и на современных библиотерапевтических изысканиях.

В отечественной и зарубежной литературе существует несколько определений понятия «библиотерапия»:

библиотерапия – лечебное воздействие на психику больного человека при помощи чтения книг;

библиотерапия – использование специально подобранных информационных материалов в качестве вспомогательного лечебного средства в медицине и психотерапии.

Несмотря на различие в формулировках, суть определений одна – руководство чтением, учитывающее проблемы личности. Поэтому большинство специалистов едины во мнении, что эта наука, возникшая на стыке медицины и библиотечного дела, связана с активным вовлечением человека в чтение на основе синтезирования ситуаций обслуживания с целью его изменения или решения его личных проблем. Под библиотерапией мы предлагаем понимать на-

уку, нацеленную на формирование у человека навыков и способностей противостоять неординарным ситуациям (болезням, стрессам, депрессиям и т.д.), укреплять силу воли, повышать интеллектуальный и образовательный уровень на основе синтезирования ситуации чтения. Библиотерапия – специфический метод руководства чтением для библиотекаря и психотерапевтическая методика для врача.

Использование книги и чтения в психотерапевтических целях имеет давнюю историю. Например, надпись над дверью библиотеки в Фивах гласила: «Место, где лечат душу». Греческие легенды, пьесы и поэмы вызывали чувства радости, жалости, страха и т.д., оказывая, тем самым, лечебное воздействие на человека. Древние греки ассоциировали понятие «книга» с понятием «душевное здоровье» и считали библиотеки «лекарством для души». Со времен Платона люди сталкивались с проблемами «формирования умов» детей. Взрослые увидели в книге мощный инструмент, которым можно воздействовать на их мышление, характер, формировать поведение и позднее помочь им в решении проблем. Авиценна – ученый, философ, врач – в «Книге исцеления» писал «о трех средствах в руках врача», и первым из них было слово.

В наше время никто не отрицает необходимости использования в терапевтических целях литературы и других видов искусства.

Отечественные ученые В.М. Бехтерев, И.П. Павлов, К.М. Платонов доказали, какое огромное воздействие оказывает на человека слово – причем не только произнесенное, но и прочитанное.

Изучение терапевтического эффекта различных видов и жанров литературы, преимущественно художественной, составляет основное содержание такой специфической дисциплины, как библиотерапия. В книговедческом словаре библиотерапия определяется как метод книголечения, оказывающий при помощи специально подобранной, преимущественно художественной, литературы профилактическое и психологическое воздействие на личность с повышенной мерой конфликтогенности. Библиотерапия, как правило, достаточно эффективна при работе с любыми возрастными категориями, с больными и здоровыми людьми, желающими использовать литературу как средство личного развития и совершенствования.

Библиотерапевт стремится посредством книги достигнуть нужного терапевтического воздействия на больных и профилактического воздействия на здоровых, стимулировать у них позитивные и погасить негативные настроения.

Любому пациенту необходимы книги, наполненные глубокой верой в жизнь, пробуждающие оптимизм, отвлекающие от грустных мыслей, тяжелых переживаний, повседневного больничного окружения; книги, избавляющие от депрессии, слабости, бездеятельности. Правильно подобранная книга, вызывающая положительные эмоции, не менее важна, чем правильно выбранное лекарство. Отсюда можно вывести основные цели библиотерапии:

1) дать больному информацию о проблемах;
2) помочь проникнуть в их суть;
3) обсудить новые ценности и отношения;
4) помочь больному осознать, что другие люди сталкивались с подобными проблемами, и показать, как они эти проблемы решали.

Больной человек постоянно размышляет: думает о своей болезни, терзается, беспокоится, поэтому он своеобразно трансформирует и субъективно интерпретирует содержание книги. Именно поэтому книги должны подбираться с учетом конкретных личностных особенностей. Следовательно, первая задача-заповедь библиотерапии – «Не навреди!»

В этом плане уместно напомнить, что библиотеки больниц, санаторно-курортных учреждений, а также домов отдыха должны иметь специально подготовленный фонд. Этого можно достигнуть, пересмотрев и тщательно отобрав имеющуюся литературу, исключив книги, которые не следует рекомендовать больным. Итак, вторая задача – помочь!

Помочь пациенту и лечащему врачу в борьбе с болезнью. Эти задачи тесно взаимосвязаны.

Библиотерапия открывает новые возможности для духовного роста личности. Отсюда вытекает третья задача – развивать! Развивать способность противостоять беде, укреплять силу воли, повышать образовательный уровень пациента.

Определена четкая взаимосвязь библиотерапии с библиотековедением, библиографоведением и информационными науками. В медицинском аспекте она связана с психотерапией, т.е. планомерным использованием психического воздействия на пациента в лечебных целях. В библиотековедческом плане она рассматривается в качестве одного из направлений педагогики чтения.

Изучая психологические аспекты, связанные с созданием, распространением и потреблением издательской продукции с целью выявления ее психотерапевтического, психокоррекционного потенциала, библиотерапия исходит из общепсихологических закономерностей, знаний о психической деятельности человека, психических процессах (мышлении, речи, восприятии, памяти и т.д.), психологических свойствах личности и их проявлениях в процессе чтения. Поэтому библиотерапия прежде всего связана с общей психологией и ее конкретными отраслями:

- **психологией обучения**, рассматривающей закономерности формирования и развития психологических изменений у учащихся в ходе обучения. Основой учебного процесса является чтение. Библиотерапия изучает мотивацию учебного (нормативного) чтения, психологические механизмы контроля и оценки (самоконтроля и самооценки) в процессе чтения, их влияние на понимание и усвоение прочитанного и т.д.;
- **психологией воспитания**, изучающей психологические законы воспитания. Библиотерапия исследует психологические механизмы формирования нравственных и этических основ личности в процессе развития;

- **социальной психологией**, постигающей закономерности в поведении и деятельности людей, обусловленные их принадлежностью к определенным социальным группам, а также психологические особенности этих групп. В ходе библиотерапевтических мероприятий используются результаты анализа читательских групп и аудиторий, социализации личности в процессе чтения, влияния социальных установок в системе взаимодействия «автор – книга – читатель» и т.д. Особенно значимыми для библиотерапевтической практики являются результаты социально-психологических исследований, затрагивающих проблемы общения библиотекаря с читателем не только школьных, детских, публичных библиотек, но и библиотек лечебно-профилактических учреждений, а также раскрывающих социально-психологические механизмы воздействия произведений печати на личность читателя;
- **возрастной психологией**, исследующей динамику психики, закономерности перехода от одного периода психического развития к другому. Наблюдая читателя/пациента на разных возрастных этапах, библиотерапевт учитывает общие тенденции изменения психики, выявляет резервы представителей различных возрастных категорий (дети, подростки и т.д.), которые могут быть мобилизованы в процессе специально организованной читательской деятельности в условиях библиотерапевтических мероприятий;
- **медицинской психологией**, предметом изучения которой являются психологические аспекты профилактики, диагностики заболеваний и их лечения. В настоящее время роль психического фактора во всех сферах жизни неимоверно возросла. Речь в данном случае идет и о роли медицинской психологии – пограничной между психологией и медициной отрасли знаний, предметом изучения которой являются психологические аспекты диагностики, профилактики и лечения больных. На современном этапе развития медицинской психологии результаты медико-психологических исследований из традиционных сфер их применения (нервно-психические заболевания) все чаще используются в клинической практике самых различных отраслей медицины – кардиологии, педиатрии, невропатологии, онкологии.

Медицинская психология изучает психические проявления болезней, а также роль психики, сознания в возникновении и течении болезней, их лечении, в предупреждении болезней и укреплении здоровья пациентов. К предмету данного разговора имеет отношение прежде всего роль психики в лечении болезней.

Одно из основных положений медицинской психологии – о единстве (но не тождестве) психического и соматического. На основе этого психотерапевты принципиально подчеркивают возможность воздействия психическими средствами на все без исключения внутренние органы и соматические процессы, протекающие в организме. Применение такой психотерапевтической методики, как

аутогенная тренировка, наглядно демонстрирует тесную связь психической и соматической сфер, возможность воздействия психики на соматические процессы и обратного воздействия соматических процессов (релаксации с лечебной целью и др.) на психические функции (например, на эмоциональную сферу).

Значение психотерапии трудно переоценить. Еще Сенека утверждал, что боль «легче переживается, если не увеличивать ее мыслями о ней», а Паскаль лечил зубную боль с помощью решения арифметических задач.

Основная задача психотерапии – отвлечь больного от мыслей о своей болезни, ее неизлечимости и тех последствиях, которые она повлечет за собой, укрепить его дух. Марк Аврелий рекомендовал: «Измени отношение к вещам, которые беспокоят тебя, и ты будешь от них в безопасности». А вот выписка из «Наставления молодым врачам» известного русского терапевта начала XIX в. В.Я. Мудрова: «Главнейшее же наставление состоит в удалении больного от забот домашних и печалей житейских, кои сами по себе суть болезни. Зная взаимные друг на друга действия души и тела, долгом почитаю заметить, что есть и душевные лекарства, которые врачуют тело. Сим искусством печального утешишь, сердитого умягчишь, нетерпеливого успокоишь, бешеного остановишь, резкого испугаешь, робкого сделаешь смелым, скрытного откровенным, отчаянного благонадежным. Сим искусством сообщается та твердость духа, которая побеждает телесные боли, тоску, метание».

Современная психотерапия использует самые разнообразные приемы, методы и средства воздействия на больных. Немаловажную роль здесь играет и искусство. Психотерапия, являясь прикладной медицинской дисциплиной, должна использовать в качестве теоретической основы медицинскую психологию.

Анализ книг и другой печатной продукции, с точки зрения психологии, связан в современных библиотерапевтических исследованиях с проблемой использования психокоррекционного и психотерапевтического потенциала чтения. Именно здесь прослеживается связь библиотерапии с библиотечной психологией, которая изучает психологические аспекты чтения, библиотечной деятельности и организации библиотечной среды.

В области воздействия на личность библиотерапия взаимодействует и с другими науками – социологией, аксиологией (наука о ценностях личности), педагогикой и др. Это объясняется тем, что библиотерапия имеет двойную направленность – не только клиническую, но и гуманистическую. С одной стороны, цель библиотерапевтических мероприятий – способствовать выздоровлению больного, с другой – библиотерапия имеет дело со здоровыми людьми (пусть даже с определенными психологическими проблемами), которым необходимо помочь адаптироваться в создавшейся ситуации, наладить взаимоотношения с окружающими. Второй аспект библиотерапевтической деятельности (воспитание и обучение) как раз и связан с педагогикой, социологией, социальной педагогикой.

Как уже отмечалось, по сути своей библиотерапия связана с комплексом библиотековедческо-информационных дисциплин: ведь книга и информация в конечном итоге лежат в основе ее появления. Особенно тесная взаимосвязь

просматривается с социологией чтения, руководством чтением читателей и библиотечным обслуживанием.

Социология чтения помогает выяснить читательские предпочтения, характер чтения. Руководство чтением сформировало методику работы с читателями (составление планов чтения, рекомендация книг, обсуждение прочитанного и т.д.).

Несмотря на то, что между библиотерапией и руководством чтением много общего, полностью отождествлять их нельзя, поскольку:

1) библиотерапия требует большей глубины анализа проблем человека;
2) большего количества времени, чем руководство чтением;
3) предполагает более личностное использование литературы применительно к читателю и его проблемам;
4) библиотерапия в условиях публичной библиотеки — это групповой процесс.

Уровнем читательской культуры, как известно, определяется культура общества в целом. В связи с этим вопрос о читательском идеале и способах его формирования в рамках библиотерапевтических мероприятий чрезвычайно важен. Рост социальной напряженности, противоречия между потребностями и возможностями читателей, кризис библиотечной системы и книжного дела в целом прямо и косвенно сказываются на читательской культуре населения, приводят к негативным изменениям в его сознании, выражающимся, в частности, в отношении к здоровому образу жизни. Это вызывает необходимость углубить понимание специалистами — психологами, педагогами и библиотековедами — механизмов и закономерностей создания и потребления печатной продукции, психотерапевтического потенциала печатного слова, закономерностей читательского развития, движущих сил эволюции читательской культуры, ее специфики и перспектив, включая особенности читательского поведения в различных кризисных ситуациях.

Отсутствие глубокого анализа в области педагогических основ библиотерапии на разных исторических этапах, с одной стороны, и огромное количество теоретического и эмпирического материала в области психологии чтения, читателя и книги — с другой, затрудняют эффективное продвижение исследователей в этой сфере, тормозят процесс углубления междисциплинарных связей и комплексных исследований.

Особую значимость библиотерапия как метод приобретает в условиях появления новых точек соприкосновения с библиотековедением, конфликтологией, социономией и т.д. Появление новых областей знания требует более тщательного исследования возможностей применения педагогических основ библиотерапии для социальной стабилизации личности. Повышающийся темп жизни, технократическая идеология, резкое изменение политических и социальных условий не позволяют человеку удовлетворить свои специфические потребности в общении, уединении, эмоциональном переживании. Становятся «лишними» ду-

шевные порывы человека и чувства. Это ведет к маскировке эмоций, подавлению чувств различными способами, а в результате растут и укореняются агрессивность и злоба, повышается уровень конфликтности. Особенно остро это проявляется в регионах экологического неблагополучия.

Недопонимание значения библиопсихологических исследований Н.А. Рубакина и других библиопсихологов 20—30-х гг. сказалось и продолжает сказываться на развитии библиотерапевтической теории и практики. Существовавшая в 20—30-е гг. библиопсихология как самостоятельная область психологии до сих пор не реабилитирована, вследствие чего накопленные ею материалы относительно изучения психотерапевтического потенциала печатного слова, типологического разделения литературных произведений в соответствии с ее терапевтическим, психологическим и психотерапевтическим воздействием «растворяются» в различных областях знания — в искусствоведении, психолингвистике и др. Это приводит к «размыванию» полученных результатов и потере связи с педагогическими дисциплинами, нацеленными на формирование гармонически развитой личности, здорового образа жизни, тормозит разработку теории и методологии библиотерапии, что не только отрицательно сказывается на развитии данной научной дисциплины, но и затрудняет решение общепедагогических проблем профессиональной подготовки специалистов в системе непрерывного библиотечного образования.

Педагогические функции изначально присущи библиотечному образованию. Что же касается общепедагогических основ профессиональной подготовки библиотерапевтов в системе библиотечного образования, то интерес к ним возник еще со времен Н.А. Рубакина. Психология, особенности восприятия произведений различными категориями читателей всегда привлекали внимание исследователей, ибо посредством чтения человек способен обрести духовную опору, найти позитивные пути выхода из кризисных ситуаций. Следует заметить, что в отечественной литературе, характеризующей библиосоциальные проблемы, речь о библиотерапевтическом методе пока заходит редко. Специалисты признают, что библиотерапия — явление сложное. Эта сложность проистекает из неуловимой цепи взаимосвязей широкого круга смежных с библиотековедением наук, в частности с психологией.

Активному изучению психологических аспектов чтения художественной литературы положили начало В.А. Невский, А.А. Гайворовский, А.П. Нечаев, А.Ф. Лазурский и Н.А. Рубакин, разработавший собственную теорию библиопсихологии. Главное место в процессе восприятия текста отводилось особенностям психических процессов и личности читателя (памяти и ассоциациям, воображению, мышлению, эмоциям, темпераменту и т.п.). Много внимания Н.А. Рубакин уделял влиянию различных «психических способностей» на выбор книги и отношение к ней в процессе чтения. Однако такой функциональный общепсихологический подход к исследованию художественного восприятия не был безоговорочно принят и позднее активно критиковался как психологами, так и библиотековедами (Г.В. Головачев, Л.Б. Косова). Сов-

ременные исследователи (В.И. Беспалов) опробовали информационно-психологические тесты Н.А. Рубакина и подтвердили применимость библиопсихологического анализа в современных условиях.

Библиотерапию условно можно разделить на:

1) нецеленаправленную, служащую для того, чтобы поднять настроение, отвлечь пациента от навязчивых мыслей о болезни;
2) целенаправленную, способствующую воспитанию силы воли, оптимизма, утверждению веры в себя.

Выделяют три аспекта применения библиотерапии: лечебный, реабилитационный и психогигиенический. Чтение помогает человеку определить в своем поведении то, что привело его к болезни, осознать проблемы, осмыслить совершенные ошибки и конфликтные ситуации. В период реабилитации она дает возможность восстановить нарушенные во время болезни контакты с внешним миром. И, наконец, художественное слово пробуждает в человеке чувство доброты, желание разобраться в себе, найти столь необходимую в наше полное стрессов и кризисное время точку опоры, обрести уверенность в том, что жизнь изначально прекрасна, а счастье вполне достижимо в дружбе, любви, семье, общении с природой.

Библиотерапия, в какой бы ситуации она ни проводилась и на какой контингент ни была бы рассчитана, должна ориентироваться на следующие группы ценностей:

1) ценности, реализуемые в продуктивных творческих актах (трудолюбие, стремление к созиданию);
2) ценности, связанные с восприятием прекрасного в природе, искусстве и т.п.;
3) ценности, присущие межличностным отношениям (любовь, дружба, сочувствие и т.п.);
4) ценности, которыми человек руководствуется в ситуациях, ограничивающих его возможности, когда отсутствуют пути изменения таких ситуаций.

Как мы уже отмечали, важной общепсихологической категорией библиотерапии является «личность». Под личностью в психологии понимается социальный индивид, объединяющий в себе общественно значимое и индивидуально неповторимое. В самом общем виде личность можно рассматривать как систему психических качеств и особенностей, которые определяют индивидуально-неповторимый способ ее активности и самореализации. Активность личности связана с интеллектуальной, эмоциональной и волевой сферами ее психики.

В библиотерапии с категорией «личность» связана разработка таких понятий, как «личность читателя/пациента» «личность библиотерапевта», «читательское сознание», «читательская самооценка», «читательское поведение», «типология отклоняющегося поведения читателей-клиентов».

Наряду с названной категорией и понятиями в библиотерапии разрабатываются «терапевтическая классификация литературы», «критерии отбора литературы с терапевтическим эффектом», «библиотерапевтический потенциал книги», «читательские предложения» и т.д.

В библиотерапии категория «деятельность» является одной из основополагающих при анализе взаимодействия и взаимоотношений в системе «библиотерапевт — книга — читатель/пациент». С ней связаны понятия «мотив чтения», «клиническая библиотерапия», «развивающая библиотерапия», «библиотерапевтический процесс», «библиотерапевтические сеансы», «интерактивная библиотерапия», «специфическая и неспецифическая библиотерапия» и т.д.

Сложная и разветвленная система библиотерапии определяется комплексным характером предмета этой науки и многообразием задач, стоящих перед ней. Она опирается на глубинные закономерности психотерапевтического процесса, особую природу психотерапевтической (художественной, педагогической) коммуникации, механизмы художественного творчества и восприятия. Поэтому особую значимость приобретают научные исследования в этой области.

В библиотековедческих исследованиях используется комплексный подход, суть которого заключается в изучении читателя/пациента как субъекта библиотерапевтической деятельности в различных аспектах и посредством использования содержательно-понятийных и организационно-методических возможностей, которыми располагает комплекс смежных научных дисциплин — психолингвистика, языкознание, социология, педагогика, социальная антропология, нейрофизиология и т.д.

Постановка цели и выделение специального объекта исследования, использование определенных методических средств составляют основу библиотековедческого исследования. При этом необходимо применение определенных методов и форм научного познания. Намечая логику исследования, библиотерапевт формирует ряд частных задач, направленных на получение промежуточного результата. В процессе работы осуществляется последовательный переход от эмпирического описания действительности (какой она представляется исследователю в первом приближении) к ее отображению в теоретических моделях и нормативной форме. Моделирование осуществляется посредством абстрагирования. Подводя итоги, библиотерапевт-исследователь имеет возможность проанализировать новизну и актуальность полученных результатов.

В соответствии со сферами применения и используемыми методами библиотерапию разделяют на клиническую (эволюционную) и развивающую (учебно-гуманистическую).

Клиническая (эволюционная) библиотерапия является формой психотерапии, в то время как развивающая (учебно-гуманистическая) — это учебный опыт по самоактуализации, самораскрытию или общему саморазвитию личности. Клиническая библиотерапия осуществляется на основе терапевтической модели, развивающая — учебной.

Клинические методы библиотерапии используются при наличии у пациента проблем со здоровьем (тяжелые заболевания, инвалидность, фобии), при выводе его из стрессовой ситуации (смерть или болезнь близких и др.). Развивающая, учебно-гуманистическая библиотерапия используется в тех случаях, когда пациент имеет:

1) проблемы во взаимоотношениях с окружающими;
2) проблемы, связанные с реализацией творческих возможностей, самоутверждением;
3) проблемы с планированием своей жизни на перспективу;
4) проблемы с организацией свободного времени и др.

В процессе клинической библиотерапии лечебное чтение направлено на нормализацию психических изменений, возникших в связи с болезнью, или нормализацию душевного равновесия.

Лечебное воздействие чтения проявляется в том, что те или иные восприятия, связанные с ними чувства, влечения, желания, мысли, усвоенные с помощью книг, восполняют недостаток собственных образов и представлений, заменяют болезненные мысли и чувства или направляют их по новому руслу, к новым целям.

Клиническая библиотерапия может стать одной из дополнительных составных частей лечебного процесса, помогая критической переработке и осмысливанию значимых для больного конфликтов, в лечебных учреждениях, психиатрических лечебницах, домах престарелых, реабилитационных центрах.

Цели развивающей (учебно-гуманистической) библиотерапии:

1) развитие личности;
2) оказание помощи в преодолении проблем адаптации к ситуации или определенному периоду жизни;
3) воспитание чувства независимости, инициативы;
4) установление эмоциональной связи с окружающими (родителями, родственниками и т.д.);
5) воспитание трудолюбия;
6) воспитание критического отношения к себе;
7) воспитание умения ладить со сверстниками;
8) формирование понятий об определенном образе жизни;
9) подготовка к вступлению в брак, к семейной жизни и возможным критическим ситуациям, связанным с этим;
10) преодоление различных проблем: возникающих в неблагополучных и неполных семьях; отцовства и материнства, адаптации к новым коллективам; в связи с беременностью; связанных с гомосексуализмом, стрессами и мыслями о самоубийстве, инвалидностью, проблем пожилого возраста.

Развивающую библиотерапию можно эффективно использовать в таких учреждениях, как детские дошкольные учреждения, школы, вузы, библиотеки, санатории, дома отдыха, детские поликлиники.

В период реадаптации библиотерапия может способствовать восстановлению нарушенных во время болезни контактов пациента с внешним миром, адаптации к измененным условиям жизни, что достигается совместными усилиями врача и библиотекаря. Если контакты больного с окружающим миром полностью не восстановимы, то чтение книг в определенной степени способно восполнить этот пробел.

Потенциал библиотерапии огромен, поэтому очень важно правильно его использовать. Это особенно касается тех моментов, когда библиотерапия используется в лечебных целях, помогает человеку преодолеть невротическое состояние, душевные кризисы и т.д.

Библиотерапия, основным объектом которой является читатель/пациент, входя в общую систему человекознания, непосредственно соприкасается со многими научными отраслями. В развитии их взаимосвязей, а также в углублении и дифференциации собственно предмета исследования мы видим перспективы библиотерапевтических изысканий.

Поговорим о зарубежной библиотерапии. Как область деятельности за рубежом она развивается не одно десятилетие. Родоначальником библиотерапии считается шведский невропатолог Яроб Биллстрем.

Влияние искусства на больного — эстетотерапия — известно с давних времен. В исторических источниках описывается, как психически больных «во дворцах повелителей лечили грустными причитаниями». Арабы окружали больных музыкантами, чтобы рассеять плохое настроение. Влияние искусств на здоровье человека изучал Аристотель. В частности, он обнаружил, что поэзия может снять чувство страха и страдания. По мнению Аристотеля, это происходит в результате перестройки психики человека. Для лечения использовались произведения Гомера и других поэтов.

Жители Центральной Африки и Океании пробовали облегчить состояние больных при помощи пения и танцев.

Древние греки и римляне считали библиотеки «лекарством для души».

В 1272 г. в каирском госпитале «Аль-Мансур» чтение Корана являлось частью лечебного процесса.

В XVIII в. во Франции и Англии чтение считалось одним из методов восстановления душевного здоровья.

С начала XIX в. лечебное чтение получило распространение в Америке. Бенджамин Раш стал первым американцем, который рекомендовал чтение для лечения больных (1802 г.) и душевнобольных (1810 г.).

Систематические исследования в области библиотерапии стали проводиться еще в XIX столетии. Пионером в сфере библиотерапевтических изысканий по праву считаются Соединенные Штаты Америки. В 1916 г. съезд

Американской ассоциации больничных библиотек обсудил «технику выполнения заказов пациентов, которым нужна помощь в понимании их проблем» и назвал ее «библиотерапией».

Сфера применения библиотерапии сначала была ограничена больницами, где она использовалась в качестве дополнения к библиотечным услугам, предоставляемым ветеранам Первой мировой войны.

Резкий поворот в сторону так называемой художественной библиотерапии произошел в США в годы Второй мировой войны, а в Европе — по ее окончании. К 1940 г. использование библиотерапии уже определялось целым рядом параметров. В 1946 г. библиотерапию стали применять для лечения детей. Началась активная пропаганда и внедрение в библиотерапевтическую практику лучших образцов классической и современной художественной литературы.

В 60-е гг. XX в. библиотерапия стала «работать» на профессиональном уровне. Американским специалистам, как мы уже отмечали, принадлежит лидерство в этой области. Подтверждением тому являются многочисленные публикации как теоретического, так и практического характера. Опыт практического применения библиотерапии обобщен в специальных руководствах, справочных пособиях, монографиях, библиографических указателях и рекомендательной литературе.

Многие зарубежные специалисты активно занимаются проблемами библиотерапии. В теоретическом и прикладном плане накоплен значительный опыт, основательно разработана история библиотерапии. Готовятся специальные списки и указатели литературы для библиотерапевтов, содержащие специфические сведения (шрифт, объем текста, наличие иллюстраций, вид печати, предполагаемый эффект воздействия, указания на обязательность или отсутствие необходимости в последующем обсуждении).

Библиотерапевтической тематике посвящаются семинары, конференции и симпозиумы. Создаются ассоциации библиотерапевтов (Финляндия), готовятся специальные кадры. Много внимания специалисты уделяют поиску новых форм библиотерапевтической работы. В США, Германии и Финляндии наряду с индивидуальной формой библиотерапии широко используется групповая, применяется терапия поэзией (приглашаются авторы, больные читают собственные стихи, занятия проходят с участием психолога).

Объектами библиотерапевтического воздействия считаются лица, страдающие психическими заболеваниями (клиническая библиотерапия), другими видами патологии, а также здоровые люди, находящиеся в угнетенном состоянии; лица, относящиеся к асоциальным группам (психогигиеническая библиотерапия). Иногда такой тип лечения называют «терапией духа».

О широком распространении библиотерапевтических методов за рубежом свидетельствует, например, наличие в книжных магазинах Италии «терапевтической поэзии» (сборники стихов, оформленные в стиле лекарственных упаковок). Этот опыт взят на вооружение библиотерапевтами Великобритании, Франции, Германии.

Анализ истории развития библиотерапии в России позволяет выделить основные исторические этапы: 1-й этап — 20–30-е гг.; 2-й этап — 40–50-е гг.; 3-й этап — 60-е гг.; 4-й этап — 70–90-е гг. — по настоящее время.

В отечественной библиотерапии изучением библиотерапевтического потенциала книги продолжают заниматься, с одной стороны, психотерапевты (И.З. Вельвовский, А.Е. Алексейчик, Б.Д. Карвасарский и др.), с другой — библиотековеды, библиопсихологи (В.А. Невский, Н.А. Рубакин, А.М. Миллер, К. Воробьева, О. Кабачек и др.).

Отечественная библиотерапевтическая школа большое внимание уделяет изучению воздействия на духовный мир читателя, его психику на основе правильного подбора необходимой литературы. В процессе библиотерапевтических исследований определены критерии отбора литературы, обладающей наибольшим терапевтическим эффектом, проведена ее классификация с точки зрения психотерапевтического воздействия.

В заключение еще раз подчеркнем, что в нашей стране библиотерапевтические исследования проводят лишь отдельные специалисты. Постоянная теоретическая и экспериментальная работа по отслеживанию эффективности методов библиотерапии в процессе формирования здорового образа жизни не проводится. Нет единой позиции в воспитании библиотерапевтической культуры психиатров, социальных работников, библиотечных специалистов, отсюда — невостребованность результатов проводимых практиками исследований. Остро ощущается необходимость профессиональной подготовки специалистов-библиотерапевтов на уровне высшей школы.

Использование достижений различных наук позволит ощутимо расширить сферы применения библиотерапии и обеспечить качество подготовки специалистов.

2.1.2. Библиотерапевтическая антропология — теоретический базис библиотерапевтического процесса

Объектом и субъектом библиотерапевтического процесса является человек, конкретная личность. Библиотерапевтические мероприятия и используемые при этом средства ориентированы в основном на три категории индивидуумов — на тех, кто:

- переживает личный кризис;
- оказывает нуждающимся профессиональную помощь во время кризиса;
- создает систему поддержки людям, переживающим кризис, и пытается осмыслить причины кризисных явлений.

Библиотерапия тесно связана с социальной антропологией (антропология в энциклопедических словарях определяется как наука о происхождении и эволюции человека). Имеющая глубокие исторические корни, данная наука в услови-

6-5549

ях глобальных реформ претендует на новое понимание места и роли человека в познании и практическом преобразовании действительности. Это понимание основано на раскрытии активной роли человека как субъекта — творца социальной реальности. Выстраивая специфическую стратегию воздействия на личность с целью оказания помощи в преодолении житейских трудностей, библиотерапия использует свой научный «багаж».

В процессе развития библиотерапия неоднократно обращалась к идее природосообразности, основы которой разрабатывались чешским мыслителем-гуманистом Я.А. Коменским, французским просветителем Ж. Ж. Руссо, немецким педагогом-демократом А. Дистервегом. Данный подход разрабатывался и в трудах российского педагога К.Д. Ушинского, которого по праву считают основоположником педагогической антропологии. В его понимании антропологический подход означал системное использование данных всех наук о человеке как предмете воспитания и их учет при построении и реализации педагогического процесса (учет возрастных и индивидуальных особенностей в обучении и воспитании). Природосообразность, по Я.А. Коменскому, — это следование универсальным законам природы в воспитании и обучении (каждому возрасту — свое содержание обучения), по Ж. Ж. Руссо — следование природе ребенка в обучении и воспитании (каждому возрасту — конкретно свой вид воспитания).

На современном этапе антропологический принцип позволяет углубить представления о человеке, его возможностях, особенностях развития: высшей нервной деятельности, на базе которой формируется психика ребенка, т.е. специфическое, присущее только конкретному индивиду отражение окружающей действительности; а также ощущений, восприятия, мышления. Параллельно с физиологическими изменениями развивается интеллект, постепенно происходит социализация личности. Изменения во всех сферах — биологической, психологической, социальной — взаимосвязаны.

Для проведения библиотерапевтической работы библиотекарю необходимы определенные психологические знания, так как объектом библиотерапевтических мероприятий является конкретная человеческая личность, конкретный пациент. Одновременно в библиотерапевтическом процессе важны роль и личность самого библиотерапевта. Именно поэтому понятие «личность» играет очень важную роль в данной научной отрасли.

В специальной психологической литературе даются различные определения понятия «личность», что свидетельствует о сложности самого феномена личности.

В настоящее время существует более 70 определений личности и свыше 25 определений ее структуры.

Наиболее распространено следующее понятие: Личность — это человек, взятый в системе таких его психологических характеристик, которые социально обусловлены, проявляются в общественных по природе связях и отношениях, являются устойчивыми, определяют нравственные поступки человека, имеющие существенное значение для него самого и окружающих.

В широком плане личность человека — это интегральная целостность биогенных, социогенных и психогенных составляющих.

Биологическую основу личности составляют высшая нервная деятельность, процессы обмена веществ, половые различия, анатомические особенности и связанные с этим процессы созревания и развития организма.

Социальное «измерение» личности обусловлено влиянием культуры и структуры общностей, в которых человек был воспитан и в которых осуществляет свою жизнедеятельность. Важнейшими социогенными слагаемыми личности являются социальные роли, выполняемые ею в различных общностях (семье, школе, группе ровесников), а также субъективное «Я», т.е. созданное под влиянием воздействия других представление о собственной особе, и отраженное «Я», т.е. комплекс представлений о себе, созданный из представлений других людей.

В основе структуры личности лежат связь и взаимодействие ее относительно устойчивых компонентов (сторон): способностей, темперамента, характера, волевых качеств, эмоций и мотивации. Ведущим компонентом структуры личности, ее системообразующим свойством (признаком, качеством) является направленность — система устойчивых мотивов (доминирующих потребностей, интересов, склонностей, убеждений, идеалов, мировоззрения и т.д.), определяющая ее поведение в изменяющихся внешних условиях. Направленность личности характеризуется уровнем зрелости, развития, устойчивостью и действенностью.

Большинство психологов полагают, что человек личностью не рождается, а становится. Однако в современной психологии нет единой теории формирования и развития личности. Например, сторонники биогенетического подхода (С. Холл, З. Фрейд и др.) считают основой развития личности «биологические процессы созревания организма», социогенетического (Э. Торндайк, Б. Скиннер и др.) — структуру общества, способы социализации, взаимоотношения с окружающими и т.д., психогенетического (Ж. Пиаже, Дж. Келли и др.) — не отрицая воздействия на формирование личности ни биологических, ни социальных факторов, выдвигают на первый план развитие собственно психических качеств. Правильнее, видимо, считать, что личность — не просто результат биологического созревания или матрица специфических условий жизни, но субъект активного взаимодействия со средой, в процессе которого индивид постепенно приобретает (или не приобретает) личностные черты.

Наряду с понятиями «человек», «личность» в науке нередко употребляются термины «индивид», «индивидуальность». Их отличие состоит в следующем. Если понятие «человек» включает в себя совокупность всех человеческих качеств, свойственных людям, независимо от того, присутствуют или отсутствуют они у данного конкретного человека, то понятие «индивид» характеризует именно его и дополнительно включает психологические и биологические свойства, которые наряду с личностными также ему присущи. Кроме того, в понятие «индивид» входят как качества, отличающие данного человека от других людей, так и общие для него и многих других людей. Индивидуальность — это самое узкое по содержанию понятие из всех обсуждаемых. Оно содержит в себе лишь те личностные свойства человека, такое их сочетание, которое данного человека отличает от других людей.

Необходимо подчеркнуть три важнейшие психологические характеристики личности. Во-первых, устойчивость свойств личности. При всей пластичности, изменчивости психических проявлений личности все-таки отчетливо выступает относительное постоянство ее психического склада, что, в частности, позволяет предвидеть поведение данной личности в той или иной ситуации. Во-вторых, это единство личности как тесная связь и взаимосвязь психических процессов, психических состояний и психических свойств личности. Личность представляет собой единое целое, где каждая черта приобретает свое значение, часто совершенно различное, в зависимости от ее соотношения с другими чертами личности. Например, настойчивость как умение добиваться цели, преодолевая трудности и препятствия, имеет положительное значение только в сочетании с высокими моральными чувствами, развитым трудолюбием. Совсем иное содержание будет иметь эта черта, если она связана с сильно развитыми энергетическими потребностями, со стремлением добиться личного благополучия, пренебрегая интересами других людей. Поэтому личность формируется, воспитывается не «по частям», а в целом. В-третьих, это активность личности, которая отражается в многообразной и многосторонней деятельности, направленной на изменение и преобразование окружающего мира, изменение собственной природы, своего психического склада.

Понятие «личность» неразрывно связано с понятиями «сознание» и «самосознание», без которых человеческая личность просто не могла бы существовать. Сознание является высшим уровнем отражения человеком действительности. Первая психологическая характеристика сознания человека включает: ощущение себя познающим субъектом, способность мысленно представлять существующую и воображаемую действительность, контролировать собственные психические и поведенческие состояния, управлять ими, способность видеть и воспринимать в форме образов окружающую действительность. Самосознание помогает человеку осознавать себя как личность, представителя определенного общества, увидеть свое место в нем. Человек осознает себя как существо, готовое и способное к изучению и познанию мира, т.е. к получению более или менее достоверных знаний о нем, которые он может передавать другому человеку и будущим поколениям людей, и т.д.

Развитие личности основано на принципах всесторонности, гармоничности и индивидуальности. Всестороннее развитие — идеальная модель развития личности в высокоразвитом обществе — остается стратегической целью воспитания. Гармоничное развитие личности — это и гармоничные взаимоотношения биологического и социального в процессе формирования человека, а главное, гармонизация отношений личности с обществом, способность самореализации в интересах себя и общества.

В своем развитии личность проходит через определенные возрастные этапы. Существуют два подхода к представлению о периодизации развития. В соответствии с первым процесс развития рассматривается как складывающийся стихийно, под влиянием множества случайных факторов и обстоятельств в жизни человека, в соответствии со вторым представляется нормативным или таким, каким развитие должно быть в идеальном случае (при полном учете всех влияющих на него факторов, при правильной организации обучения и воспитания).

В отечественных исследованиях принята следующая периодизация детского и школьного возрастов: дошкольное детство (от рождения до 6–7 лет), младший школьный возраст (от 6–7 до 10–11 лет), средний и старший школьный возраст (от 10–11 до 16–17 лет). Каждый состоит из двух периодов, открывающихся межличностным общением в качестве ведущего вида активности, направленного преимущественно на развитие личности ребенка, и завершающихся предметной деятельностью, связанной с интеллектуальным развитием, формированием знаний, умений и навыков, реализацией операционально-технических возможностей ребенка. На этапах преимущественно личностного развития усвоение детьми отношений и личностных особенностей взрослых происходит через воспроизведение или модернизацию этих отношений и проявляемых в них качеств личности.

Именно на тщательном учете возрастных и индивидуальных особенностей развития личности и основан библиотерапевтический процесс, одной из главных составляющих которого является непосредственное воздействие на личность, прежде всего в рамках технологии «обучения здоровому образу жизни».

Это относительно новое научное направление, основанное на общих образовательных принципах и психологической коррекции поведения, способствующего сохранению здоровья. Такая комбинация наиболее эффективна в обучении здоровому образу жизни в гораздо более широких масштабах, чем предполагалось.

В свое время считалось, что информации о последствиях влияния на здоровье определенного стиля поведения будет достаточно, чтобы сформировать соответствующее отношение к нему личности и таким образом изменить ее поведение в желательную сторону. Этот подход, однако, не учитывал многие социальные и психологические факторы, участвующие в процессе принятия решения, а также фактор наличия (или отсутствия) навыков принятия решений. Постепенно создавались психологические модели обучения здоровому образу жизни: одни из них носили характер приложения к уже существующим психологическим теориям, другие брали за основу специальные исследовательские программы. Ни те, ни другие не в состоянии были объяснить причины поведения или повлиять на него в желаемом направлении. Стал очевидным тот факт, что социальные и политические условия среды, в которой живет (принимающий по поводу своего здоровья решения) индивид, влияют на выбор этих решений. Все это привело к появлению нового направления — валеологии, подразумевающей содействие становлению здорового образа жизни.

Валеология изучает принципы формирования здоровья, методы и средства его укрепления и профилактики. Валеологическая наука, изучающая вопросы формирования индивидуального здоровья, подразделяется на медицинскую и педагогическую. Медицинская валеология разрабатывает оздоровительные сис-

темы и методы, оценивает их эффективность, формирует перечни показаний и противопоказаний, занимается проблемами предупреждения старения, активизации резервных и адаптационных возможностей человека. Целью педагогической валеологии являются воспитание потребности в здоровом образе жизни, обучение методам и способам сохранения здоровья, разработка учебных программ, педагогических технологий и режимов учебных занятий.

Следует заметить, что формирование потребности в здоровом образе жизни педагогическими средствами имеет более широкую область применения, чем педагогическое сопровождение лечения, профилактики и реабилитации.

Состояние здоровья россиян сегодня вызывает особую тревогу. Демографическая катастрофа в стране с почти 150-миллионным населением начала свой отсчет с 1993 г., когда уровень смертности превысил рождаемость. Средняя продолжительность жизни в России: 57 лет – у мужчин и 71 год – у женщин. Это один из самых низких показателей в мире. Около 20% населения – люди старше 60 лет. Вторая особенность национальной катастрофы – снижение уровня здоровья, рост сердечно-сосудистых, онкологических и аллергических заболеваний, снижение иммунитета. Около 70% населения постоянно испытывают стресс, что приводит к увеличению числа депрессий и попыток самоубийства, росту алкоголизма и наркомании. Набирает темп распространение ВИЧ-инфекции, туберкулеза, венерических болезней.

Особую тревогу вызывает здоровье детей. Число детей с нормальным физическим развитием снизилось до 13%. За время школьного обучения количество здоровых детей сокращается в 5 раз. Состояние здоровья девочек-подростков, будущих матерей, в 33% случаев позволяет причислить их к группе с хроническими заболеваниями.

Причины создавшегося положения на первый взгляд легко объяснимы: экономический кризис, социальная дезорганизация, ухудшение состояния окружающей среды. Но стиль жизни, определяемый факторами индивидуального образа жизни человека, недостаточный общий культурный и гигиенический уровень значительной части населения также играют в этом немаловажную роль. Положение усугубляется и рядом негативных тенденций в системе здравоохранения, в том числе утратой позиций профилактики в медицине. Лечение – это не путь к здоровью, а способ существования индивидуума, причем не самый действенный. Вызывают опасения последствия широкомасштабного применения лекарств, способствующих поддержанию жизнедеятельности основной массы людей, а не профилактических средств, благотворно действующих на организм. Сама медицина нуждается в валеологизации, более широком владении немедикаментозными средствами профилактики и лечения. Поэтому сохранение и укрепление здоровья человека, предупреждение случаев преждевременной смерти, увеличение средней продолжительности жизни и повышение ее качества являются сегодня актуальнейшими проблемами не только сектора здравоохранения, но и общества в целом.

Осознание катастрофы позволяет выделить два основных стратегических направления в сохранении здоровья нации: создание оптимальных социально-гигиенических условий жизнедеятельности и обучение каждого человека рациональному поведению в конкретных индивидуальных условиях жизнедеятельности, позволяющему сохранить здоровье и продлить жизнь.

Практически у любого человека под влиянием неблагоприятных факторов может возникнуть невроз, особенности которого зависят от характера психической травмы, типа высшей нервной деятельности, своеобразия личности, жизненного опыта, социальных установок и ценностных ориентаций. Функционально обратимые нарушения деятельности центральной нервной системы, обусловленные ее перенапряжением и истощением, ведут к возникновению неврозов, что связано с повышением нагрузок на психику человека в связи с огромным потоком информации, ускоряющимся темпом жизни, сложными экономическими условиями и др.

Практика доказала высокую эффективность библиотерапевтического воздействия на людей в плане преодоления ими различных негативных влияний и обучения здоровому образу жизни. Однако терапевтический эффект может быть достигнут не только в отношении больных, находящихся на лечении в медицинских учреждениях. Библиотерапия может применяться также в работе с негоспитализированными больными, инвалидами, которым необходимо наладить нарушенные во время болезни контакты с внешним миром или приспособиться к изменившимся в связи с болезнью условиям. Чтение книг выступает при этом и как фактор, отвлекающий от мыслей о болезни, помогающий переносить физические страдания, и как средство, создающее определенный настрой, благоприятный эмоциональный фон для общественно полезной деятельности инвалида.

Очень часто люди не осознают, какими огромными резервами физического и психического здоровья обладают, сумей они сохранить и задействовать их, вплоть до увеличения продолжительности активной и счастливой жизни. Таким образом, на фоне, как предполагается, общей грамотности люди многого просто не знают, а если и знают, то не следуют правилам здорового образа жизни. К сожалению, об этом свидетельствуют высокий уровень заболеваемости, особенно такими хроническими болезнями, как атеросклероз, ишемическая болезнь сердца, диабет, некоторые болезни печени, увеличение числа лиц с избыточной массой тела, злоупотребляющих алкоголем, курящих. Следовательно, культурный уровень их еще низок.

Здоровье в нашем обществе еще не стало ценностью номер один. В воспитании у каждого члена общества отношения к здоровью как главной человеческой ценности библиотерапия может сыграть одну из важнейших ролей.

Развитие духовно и физически здоровой личности становится в последние годы предметом специальных исследований педагогической валеологии.

В настоящее время все осознали, что здоровье не только, а часто не столько предопределяется психофизиологическими особенностями человека, сколько образом его жизни, уровнем воспитания в семье и школе, культурным уровнем социальной среды.

Большое значение имеет целенаправленное воспитание у различных групп населения сознательного отношения к своему здоровью. В создавшейся ситуации библиотерапевты, валеологи, медицинские работники, педагоги должны действовать в этом направлении сообща, а не разобщенно, каждый в своей сфере.

2.1.3. Библиотерапевт – организатор и руководитель библиотерапевтического процесса *(общая характеристика)*

Библиотековедческие исследования показывают, что пользователи сознательно, а чаще подсознательно, обращаются в библиотеку с целью решения своих психологических проблем, испытывая душевный дискомфорт, обусловленный ухудшением социально-экономического положения в стране, ищут поддержку и защиту у библиотекарей. Поэтому высококвалифицированному специалисту все чаще приходится принимать решения не только в узкопрофессиональной библиотечно-информационной сфере, но и в области управления людьми, организации и повышения эффективности библиотечно-информационного производства. Возрастает потребность в групповом принятии решений, что требует знаний в области социологии, социальной психологии, всего, что относится к области поведения и общения. Иначе говоря, требуется комплексная подготовка специалистов, обеспечивающая единство функциональной и социальной сфер.

Библиотерапевт – профессия по сути своей педагогическая, относящаяся к профессиям типа «человек – человек». Каким же должен быть современный библиотерапевт? Среди качеств, которые должны быть присущи библиотерапевту, преобладают: доброжелательность, умение рекомендовать и советовать, естественность, простота в общении, быстрота ориентировки в различных ситуациях, умение вести беседу, доверие к читателю/пациенту, спокойная сосредоточенность и уравновешенность в общении, искренность тона.

Профессионально подготовленный библиотерапевт может и должен стать одним из субъектов, способных:

- организовать взаимосвязь и преемственность культурно-досуговой работы в разнообразных сферах;
- активно участвовать в создании благоприятного климата, положительного общественного мнения в отношении детей, подростков и других категорий населения;
- расширить собственную библиотечную деятельность на основе межведомственного подхода к тем проблемам, которыми занимаются социальные центры;
- вырабатывать и осуществлять (совместно с другими социальными институтами) социально-культурную политику в своем микрорайоне (районе);
- целенаправленно реализовывать воспитательный потенциал библиотеки.

Большая роль в организации библиотерапевтического процесса принадлежит специалисту-библиотерапевту. Только ли врачи и библиотекари могут быть библиотерапевтами? Естественно, нет. Ими могут стать педагоги школ, методисты дошкольных учреждений, психологи и социологи.

По форме воздействия на пациента/читателя библиотерапевт может принадлежать к так называемым скрытым и явным библиотерапевтам. К скрытым относятся библиотерапевты, общающиеся с субъектом воздействия библиотерапии – пациентом/читателем – только через средства воздействия – литературные источники, как первичные (художественная литература и т.д.), так и вторичные (рекомендательные библиографические списки, аннотации, советы, книжная реклама в прессе и на телевидении и пр.). Это, конечно, в первую очередь писатели, авторы книг, используемых в библиотерапевтической практике, художники-иллюстраторы, публицисты. Кроме того, это могут быть библиографы и другие авторы вторичных пособий.

Скрытые библиотерапевты делятся на осознанных, т.е. пишущих с заранее определенной библиотерапевтической целью, и неосознанных, чьи произведения попали в поле деятельности библиотерапии помимо их воли.

Явные библиотерапевты общаются с пациентами не только через литературные произведения, но и напрямую. Они, в свою очередь, делятся на формальных, т.е. занимающихся библиотерапией на профессиональной основе (врачи, библиотекари, педагоги), и неформальных, т.е. проводящих библиотерапевтическое воздействие не по долгу службы, а в силу иных причин (родители, родственники, друзья).

Использование библиотерапевтических методик вносит определенные коррективы в библиотечное обслуживание. Прежде всего, это касается подготовки библиотечных кадров. Библиотекарь должен знать, в каком виде (печатное издание, аудио-видеозапись) читатель легче и с большим удовлетворением воспринимает литературу, быть достаточно осведомленным о ситуации читателя с точки зрения подбора материалов, наилучшим образом отражающих все аспекты проблемы, а также обеспечивать ему поддержку, необходимую для «отреагирования» и адекватной самооценки, в виде дополнительного чтения, группового обсуждения и т.д. Библиотекарь должен быть подготовлен к работе с больными, читателями-инвалидами.

Проведение широкомасштабных исследований в области библиотерапии позволило зарубежным специалистам выявить ситуации, которые требуют вмешательства библиотерапевта, речь идет о:

1) проявлении индивидуального самосознания;
2) улучшении понимания человеком своего поведения или мотиваций;
3) обеспечении объективной самооценки;
4) оказании помощи пациенту в определении его читательских интересов;
5) смягчении эмоционального и интеллектуального давления;

6) чтобы показать человеку, что он (она) — не первый, кто столкнулся с такой проблемой, что есть более чем одно решение данной проблемы;
7) оказании помощи пациенту в обсуждении проблемы;
8) оказании помощи при планировании человеком правильных действий в решении проблемы.

Одна из самых важных для библиотерапии проблем — это четкое определение ее места в лечебном процессе, а также степень участия в нем библиотекаря. Как пишет немецкий исследователь Х. Вендт: «Доверие к библиотерапевтам зависит главным образом от того, обладает ли он знаниями в области психологии невроза и психотерапии. Наилучшие результаты будут достигнуты там, где библиотерапевт работает как член группы, в которой лечащий врач несет ответственность за конечный результат». Это высказывание дополняет Д.Клебер: «Библиотекарь больницы должен найти книги, которые будут иметь большое значение для пациентов, и обеспечивать отправной пункт для необходимой терапии. Важно, чтобы библиотекарь работал в сотрудничестве с медицинским персоналом в необходимых ситуациях».

Классический вариант библиотерапии требует больших затрат времени (5–8 недель), так как она должна проводиться индивидуально, путем неоднократных встреч психотерапевта с больным (с целью подробного анализа прочитанного). Она предъявляет существенные требования к эрудиции библиотерапевта (начитанность, знакомство с обширным кругом книг, предлагаемых больным); требует наличия высокой квалификации.

При подготовке к библиотерапевтическим сеансам библиотерапевт должен учитывать психологический тип больного, его пол, возраст, состояние здоровья, интеллект больного, его потребность в познании нового, стремление расширить свой кругозор в решении каких-то новых задач и раскрытии тайн. Не менее важно выяснить и эстетические потребности пациента: умение воспринимать прекрасное, гармоничное в природе, литературе, искусстве, жизни, отношениях между людьми. Наиболее рациональная форма работы: библиотечный работник отбирает литературу, которую собирается рекомендовать читателям/пациентам, создает картотеку, где каждая книга имеет аннотацию.

Библиотерапией должны заниматься специально подготовленные специалисты: библиотекарь, врач, психолог, педагог. Лечение библиотерапией психических расстройств или плохой приспосабливаемости к окружающей обстановке проводит профессионально подготовленное лицо, изучавшее психологию. Это может быть врач, библиотекарь. Учебной (гуманистической) библиотерапией могут заниматься библиотекари, педагоги, школьные психологи.

Специалист, занимающийся библиотерапией, должен обладать:

- интуицией;
- знаниями из основных областей своей деятельности;
- знать традиции, обычаи;

- обладать определенным авторитетом;
- уметь проводить исследования и оперировать их данными после обработки.

При работе с пациентами большое значение имеет соответствующая самоподготовка библиотерапевта. Любая работа, продолжительная или непродолжительная, должна базироваться на опыте. Беглый просмотр или выборочное исследование могут оказаться бесполезными, за исключением тех случаев, когда эксперты владеют ситуацией и им предоставляют исходные данные. Поэтому чтение-изучение до проведения библиотерапевтических мероприятий является необходимым условием.

Самоподготовка библиотерапевта включает в себя: составление собственной библиотерапевтической рецептуры, т.е. списков литературы, ознакомление с книгами с терапевтической точки зрения. Для начала можно использовать лишь несколько жанров, например: медицинская литература, научная, современная русская беллетристика (по 2–5 названий). Только со временем рекомендуется расширять рецептуру по жанрам и количеству книг.

Специалист-библиотерапевт должен понимать, что рекомендуемая конкретному человеку, находящемуся в критической ситуации, книга не должна быть случайной. План действий библиотерапевт должен тщательно продумать.

Практикующий библиотерапевт должен обладать достаточной квалификацией. Среди наиболее значимых личностных качеств библиотерапевта следует выделить, на наш взгляд, коммуникабельность, моральную устойчивость, интерес к работе, способность сочувствовать, сопереживать, деликатность и т.д.

Важно также учитывать и сопутствующие факторы в работе библиотерапевта: внешний облик, умение общаться по телефону, ведение записей, характер общения с пациентом/читателем, частоту сеансов, обстановку кабинета и т.д.

Кабинету библиотерапевта следует придать особое значение, на его обустройство необходимо потратить большое количество времени и сил. Дизайн следует тщательно продумать: в кабинете не должно быть легкоразбивающихся предметов; если возникнет необходимость передвинуть стол или стул, то это не должно создавать хаоса; интерьер должен отражать вкусы хозяина.

Гармония внешнего облика библиотерапевта и атмосфера его кабинета тоже имеют немаловажное значение. Особая проблема — освещение. Резкий, яркий свет может мешать. Пациентов ничто не должно отвлекать, особенно картины, обладающие высоким эмоциональным воздействием. Стиль одежды также имеет большое значение: указывает на жизненные ценности и даже влияет на настроение пациентов/читателей.

Разумеется, одежда должна быть чистой, опрятной и удобной, но не следует стремиться произвести впечатление. Элегантно одетый и аккуратно причесанный библиотерапевт демонстрирует, скорее, свою принадлежность к определенной системе ценностей. Необходимо также учитывать и контингент пациентов/читателей, то, что соответствует их стандартам.

Пациенты по разным причинам идут на продолжение контактов с библиотерапевтами, в том числе по телефону. Они очень чутко откликаются на симпатию библиотерапевта, даже если разговор длится всего несколько минут, и хорошо чувствуют, если их звонок некстати.

Поскольку при общении по телефону высказывания библиотерапевта своеобразно преломляются в сознании пациента, его объяснения могут показаться не столь глубокими, слова поддержки – пустыми. Основные причины затруднений при телефонных беседах заключаются в том, что библиотерапевты часто переоценивают свои возможности. Не следует отвечать на конкретные вопросы о каких-то книгах, которые вы еще не прочитали. С точки зрения пациента/читателя эти вопросы могут казаться вполне закономерными, но необходимо быть как можно более вежливым и благожелательным, настаивать на личной встрече.

Библиотерапевту необходимо вести дневниковые записи о всех пациентах, которые собираются пройти курс библиотерапии. Записываются полные сведения, в том числе: когда пациенту/читателю делали какую-либо операцию, возраст его сестер или братьев, национальность родственников, какую школу он посещал, точные даты событий, поскольку любой факт может оказаться впоследствии важным.

Что следует записывать? Во время сеанса — чем меньше, тем лучше, а после сеанса — все, что угодно. Кто-то считает необходимым записывать ощущения, пережитые в процессе сеанса, чтобы лучше сохранить их и обострить свое восприятие; другому библиотерапевту, возможно, понадобится изложить план и метод проведения сеанса; пригодится и пришедший на ум афоризм, который было бы неплохо «иметь под рукой» и использовать в подходящий момент.

Можно работать с магнитофоном, предварительно согласовав этот вопрос с пациентом. Следует добавить при этом, что будет сохранена конфиденциальность. Иногда даже полезно дать пациенту запись на прослушивание, чтобы он мог проследить, как справляется со своими эмоциями, разговаривает с другими.

В исключительных случаях эти записи могут использоваться в учебном процессе для курсантов или специалистов, повышающих свою квалификацию. Библиотерапевту очень полезно знать, что о нем думают пациенты.

В практику работы может войти проведение библиотекарем обзоров художественной литературы с целью библиотерапевтического информирования медицинских работников. Используя информацию библиотекаря, врач решает, какому больному, с каким заболеванием и в какое время пребывания в лечебном учреждении можно рекомендовать определенную книгу.

Важным результатом проводимых за рубежом исследований, на наш взгляд, является вывод о необходимости координации усилий в процессе проведения библиотерапевтических мероприятий. Например, если вы — преподаватель языка и литературы, вы можете сотрудничать со школьным библиотекарем или школьным психологом. Такое сотрудничество помогает в сбалансировании процесса.

В 40-е гг. XX в., когда в специальной отечественной литературе активно рассматривались проблемы психологического и психотерапевтического просвещения, подготовка кадров профессиональных библиотерапевтов как-то выпала из поля зрения ученых.

В зарубежной специальной литературе, напротив, эта проблема активно обсуждалась. И даже предпринимались конкретные практические шаги. Был разработан перечень личных характеристик, необходимых библиотерапевту:

1) любовь к литературе, которую можно обсуждать с другими;
2) стремление помочь другим обнаружить преимущества чтения;
3) готовность к росту карьеры;
4) самоуважение и уважение к другим;
5) способность к творчеству. Разработала этот перечень А. Хайнес, долгое время трудившаяся в больнице Св. Елизаветы (Вашингтон, федеральный округ Колумбия), где она занималась библиотерапевтической деятельностью в группах пожилых людей и психически больных.

Она явилась также инициатором разработки (в рамках федерации) стандартов, позволяющих контролировать качество практической подготовки библиотерапевтов. В подтверждение своих предложений А. Хайнес ссылалась на мнения ассоциаций, школ, институтов, академий. «Наличие стандартов Федерации позволит признать достоинства библиотерапии, ее профессионализм, наряду с другими, более старыми формами психотерапии», — считает А. Хайнес. Естественно, в ходе обсуждения важности стандартов зарубежные специалисты поднимали вопросы, связанные с развитием библиотерапии, ее методов и методологии. На обсуждение были вынесены стандарты дипломированных библиотерапевтов, магистра клинической библиотерапии, магистра эволюционной библиотерапии и адъюнкта библиотерапии.

В стандартах определены сфера функционирования специалистов, условия выдачи документа об образовании, объем часов, в рамках которых должно осуществляться обучение кадров по индивидуальной программе. Большое внимание уделяется практической подготовке специалистов и базам практики. Внедрение стандартов по подготовке библиотерапевтов — жизненная необходимость, по признанию специалистов.

Работа над стандартами отнюдь не означает прекращения организации профессиональных курсов по подготовке практикующих специалистов. Были определены два типа курсов по библиотечному образованию: курсы, полностью посвященные библиотерапии (Денверский католический университет, Кентский университет), и курсы более широкого профиля – «Библиотечное дело в больнице» (Вашингтонский университет); «Творческое использование литературы пожилыми людьми» (Медисонский университет, штат Висконсин).

За рубежом утверждены следующие категории библиотерапевтов. Например, в Калифорнии – «Библиотерапевт 1-й и 2-й степени». Федеральная гражданская служба имеет градацию библиотерапевтов согласно G.S, 601 категории со степе-

нями 7—11. Библиотерапевты включаются в штат публичных и ведомственных библиотек. Вместе с тем специалисты склоняются к мнению, что библиотерапевтической практикой должны заниматься не только библиотечные специалисты, но и социальные работники, врачи, учителя и др. В подтверждение сказанного представляем материал об участниках семинара по библиотерапии, регулярно проводимого Американской библиотечной ассоциацией (ALA).

Несомненным достижением, на наш взгляд, является понимание тесной связи подготовки кадров библиотерапевтов с исследовательской деятельностью в этой области, приоритетными направлениями которой являются фундаментальные исследования по проблемам методологии и эволюции теоретической базы, а также прикладные исследования, посвященные профессионализации библиотерапии (научная база, этика, ассоциации, стандарты и т.д.).

Приходится с сожалением констатировать, что ни одно учебное заведение России не готовит специалистов по специальности «Библиотерапия».

Если в ряде вузов культуры студенты изучают учебную дисциплину «Библиотерапия», то при подготовке медиков и педагогов в рамках специальных курсов (на III и IV курсах) она вообще не используется.

В рамках специализации «Психолог-культуролог библиотечно-информационного обслуживания» на кафедре социологии и психологии чтения Санкт-Петербургской государственной академии культуры в блоке «Библиотерапия» изучаются и разрабатываются на практических занятиях различные варианты моделей психологических служб, а также моделей-схем индивидуальной, групповой и фронтальной массовой работы, в том числе с использованием нейролингвистического программирования.

С 1995 г. студенты информационно-библиотечного факультета Казанского государственного университета культуры и искусств изучают спецкурс «Библиотерапия». Программы по данному спецкурсу разрабатываются с 1996 г. Учебный курс состоит из лекций и семинарских занятий (объем – 36 часов). Самостоятельная работа студентов заключается в подготовке рефератов. В качестве формы контроля усвоения материала курса предусмотрен экзамен. В процессе изучения предмета «Библиотерапия» студенты подготавливают рефераты по его различным аспектам. Тематика рефератов – самая разнообразная: «Влияние чтения на психику читателя», «Библиотерапия в системе психотерапии», «Групповая библиотерапия», «Создание справочно-библиографического аппарата для руководства чтением» и т.д.

Спецкурс «Библиотерапия» изучают также слушатели (библиотечные работники) Института дополнительного профессионального образования (повышения квалификации) специалистов социокультурной сферы и искусства.

Другая важнейшая проблема в подготовке кадров по специальности «Библиотерапия» – практическая подготовка студентов. В нашей стране нет библиотерапевтов, способных руководить практикой. Следует заметить, что в сложившихся условиях для этой цели можно использовать психиатров, психотерапевтов и библиотекарей, прошедших специальную подготовку.

Исследования, проводимые в Республиканском медицинском библиотечно-информационном центре (РМБИЦ), позволили нам сформулировать свое видение концепции обучения специалистов в области библиотерапии, призванное дать достаточно полное и конкретное представление о предмете, перспективах деятельности будущего специалиста в этой области в плане формирования здорового образа жизни конкретной личности *(Приложение 2)*.

Анализ сложившегося опыта по подготовке библиотерапевтов позволяет следующим образом представить систему профессиональной подготовки этих кадров, которая должна вестись в рамках различных сфер деятельности, непосредственно связанных с образованием, здравоохранением и социализацией личности. Прежде всего, это специальности 052503 «Библиотековедение, библиографоведение, книговедение», 040100 «Лечебное дело», 031300 «Социальная педагогика». Подготовку библиотерапевтов здесь можно вести в рамках специализации «Библиотерапия» с присвоением квалификации «библиотерапевт».

Среди перспективных подходов к системе подготовки, переподготовки и повышения квалификации кадров в условиях непрерывного образования, ориентированных на подготовку специалистов по социальной работе, особо выделяем те, которые включают:

1) переподготовку профессорско-преподавательского состава высших учебных заведений, занимающихся подготовкой специалистов по социальной работе;
2) системно-деятельностный выбор моделирования требований к качеству подготовки специалиста;
3) развитие системы подготовки специалистов в области социальной работы, в которой будут задействованы не только классические университеты, педагогические, медицинские университеты и академии, но и другие гуманитарные вузы;
4) проработку вариантов системы последипломного образования социальных работников.

Библиотекарь-библиотерапевт и библиотекарь-педагог наряду с социальными педагогами и работниками «социальных клиник», педагогами «свободного времени», педагогами по дошкольному воспитанию, «компенсаторному» образованию и социальными работниками должны иметь широкий спектр деятельности.

В модели такого специалиста «раскручивается» возможность совместной деятельности библиотеки и социального учреждения, занимающихся конкретными проблемами конкретных групп людей (или индивидов).

Формирование личности библиотекаря-библиотерапевта, библиотерапевта-педагога можно рассматривать как некоторую стратегию, реализующуюся на основе таких принципов, как:

- единство общекультурного и профессионального развития личности будущего специалиста в условиях гуманитаризации образования, рассматривающего здоровый образ жизни как парадигмальный фактор непрерывной коррекции профессиональной подготовки библиотечных работников;
- возможность мобильного изменения содержания форм и методов, педагогических основ подготовки библиотерапевтов в зависимости от перспектив и реальных потребностей жизни.

Широкое применение компьютерной техники, разнообразных и унифицированных средств программного обеспечения, систем наземной и космической связи способствует оптимизации управления в сфере образования и совершенствованию научно-педагогических исследований, развитию глобальной информационной системы по общепедагогическим проблемам, в том числе проблеме формирования здорового образа жизни, технологий, обеспечивающих функционирование мирового банка данных для матричного анализа методов психологической коррекции личности.

2.1.4. Основные социальные институты и библиотерапевтический процесс

Основными социальными институтами, которые принимают непосредственное участие в библиотерапевтическом процессе, являются семья и образовательные учреждения.

Социология рассматривает семью как часть целого общественного организма, ячейку общества, как социальный воспитательный коллектив. Все изменения, происходящие в социально-экономической сфере, обязательно находят свое отражение в семье.

Жизнь семьи характеризуется многосторонними отношениями: социальными, биологическими, хозяйственно-экономическими, нравственными, психологическими. Семья выполняет важные общественно значимые функции по отношению к обществу и человеку. Основными функциями семьи по отношению к обществу являются:

- физическое воспроизводство населения (для смены поколений необходимо соответствующее число детей – в рамках определенного государства);
- воспитательная функция – передача знаний, умений, навыков, норм, ценностей, духовное воспроизводство;
- производственно-хозяйственная функция;
- организация досуга, поскольку значительную часть времени человек проводит вне работы, учебы (семейное общение).

Функции семьи по отношению к человеку:

- супружеская функция (супруги – самые близкие люди, они взаимодополняют друг друга);
- родительская функция (семья создает необходимые условия для жизненной гармонии, для того, чтобы в старости скрасить жизнь родителей);
- организация быта (известно, что семейный быт – самый комфортный в психологическом смысле).

Современной семье присущи следующие черты:

- научно-техническая революция, социальные изменения, урбанизация, миграция, средства массовой информации, транспорт и другие факторы-коммуникаторы создают большую динамику во внутрисемейных отношениях;
- переход от расширенной семьи (три и более поколений, с широко разветвленными родственными связями) к супружеской паре с несколькими детьми;
- рост числа одиноких людей брачного возраста;
- снижение возраста впервые вступающих в брак;
- переход от браков, заключаемых под сильным воздействием родителей, к бракам, основанным на собственной воле молодых людей, при минимальном вмешательстве родителей;
- падение рождаемости, преобладание семей с одним ребенком;
- увеличение количества разводов;
- возрастание количества повторных браков для разводящихся и овдовевших людей.

Тяжелое и нестабильное положение большинства российских семей в кризисной социально-политической ситуации серьезно влияет на демографическую динамику последних лет, усиливая неблагоприятные тенденции, сложившиеся еще в 60–80-е гг. Сегодня, по данным ООН, Россия занимает одно из последних мест по показателю естественного прироста и входит в десятку стран с самой низкой рождаемостью (-0,6% в год). Негативные изменения в этом плане особенно обострились в начале 90-х гг., наряду со снижением рождаемости в России уменьшается количество браков. Бездетность и малодетность – достаточно распространенные явления на большей части территории страны. Многодетная семья (с тремя и более детьми) давно уже перестала быть типичной для России.

Все большее число семей в стране испытывают на себе воздействие различных негативных факторов, и, как следствие, наблюдается рост напряженности, конфликтности, психоневрологических расстройств, отчужденности.

Библиотерапевты в повседневной практике все чаще сталкиваются с такими случаями, когда психотерапевтическая помощь требуется не только конкретному человеку, а всей семье.

К другим социальным институтам, оказывающим значительное влияние на становление личности, относятся образовательные учреждения, система образования в целом.

Образование — общественное явление, определяющее развитие человеческой цивилизации, его прогресс или регресс при условии стагнации развития образовательной системы. Оно является частью человеческой деятельности по обучению и воспитанию подрастающего поколения.

Образование — это единство трех взаимосвязанных процессов: воспитания, т.е. усвоения индивидом ценностей, принятых в обществе; обучения, т.е. усвоения знаний, умений и навыков, позволяющих индивиду овладевать выбранными им ценностями; социализации, предусматривающей усвоение прав и обязанностей, связанных с обладанием определенными ценностями.

Любое общество, вне зависимости от его государственного устройства, наряду с функциями производства и воспроизводства для обеспечения прогрессивного развития реализует и образовательную функцию. С этой целью оно создает образовательную систему, т.е. комплекс институтов образования. Основным типом института образования являются образовательные учреждения, обеспечивающие содержание воспитания и (или) реализующие одну или несколько образовательных программ.

Российская система образования включает базовое и дополнительное образование. Базовое образование обеспечивают учреждения дошкольного, среднего и высшего образования, очно-заочная аспирантура, докторантура. Дополнительное образование включает профессиональное образование, самообразование.

Высшая школа России на текущий момент обладает развитой сетью высших учебных заведений, осуществляющих широкомасштабную подготовку специалистов. Она включает в себя 578 государственных вузов, в которых обучается 3347,2 тыс. чел. (1999 г.). В негосударственных вузах обучаются 250,7 тыс. человек, что составляет 75% от общего числа студентов. Подготовка специалистов в вузах России осуществляется по 92 направлениям высшего профессионального образования, распределенным по 5 образовательным областям и 443 специальностям, распределенным по 33 группам.

Анализ современного состояния образовательной среды России дает основания говорить о непонимании и неподготовленности к осознанию глобальных прогностических и преобразующих функций и технологических возможностей образования. Расходы на НИОКР сократились за последние 6 лет в 40 раз, на научные исследования — в 15 раз. Наметилась социальная дифференциация сельского населения в плане снижения уровня образованности нового поколения. Если 5—6 лет назад до 60% выпускников сельских школ поступали в средние специальные и высшие учебные заведения, то сейчас такое намерение наблюдается лишь у 10—15%.

Наблюдаемая ломка ценностей, а также «навязывание» ценностей, не совместимых с ментальностью большинства россиян, дезориентировали процесс образования, стимулируя тенденцию к ограничению его только профессиональной квалификацией обучаемого. В этом плане актуальными для системы образования становятся:

- разработка приемлемой для большинства людей системы ценностей;
- формирование социальных норм, направленных на утверждение этих ценностей;
- отстаивание и утверждение национальных интересов;
- сохранение контроля над интеллектуальными ресурсами.

Сфера образования должна гарантировать подрастающему поколению высокий уровень качества образования.

Необходимо заняться проблемой наиболее эффективных форм и методов обучения и воспитания подрастающего поколения, способного к непрерывной самоадаптации, непрерывной самоактуализации в изменяющемся мире.

В России к образовательным относятся учреждения следующих типов: дошкольные, общеобразовательные (начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования); профессионального образования (начального, среднего и высшего профессионального образования); специальные (коррекционные) школы для детей с отклонениями в развитии; учреждения дополнительного образования; учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей; другие учреждения, осуществляющие образовательный процесс. Дошкольные образовательные учреждения (детский сад, детские ясли-сад, прогимназия, детский развивающий центр и др.) создаются в помощь семье для воспитания детей от 1 года до 6 лет, охраны и укрепления их физического и психического здоровья, развития индивидуальных способностей и необходимой коррекции недостатков развития.

Общеобразовательные учреждения представлены преимущественно государственными общеобразовательными школами, а также элитарными учреждениями — гимназиями, лицеями.

Средняя общеобразовательная школа имеет три ступени:

I ступень — начальная школа (3—4 года);

II ступень —основная школа (5 лет);

III ступень — средняя школа (2—3 года).

Ступени школы соответствуют трем основным этапам развития ребенка: детство, отрочество, юность.

Профессиональные образовательные учреждения создаются для реализации профессиональных образовательных программ начального, среднего и высшего профессионального образования.

Начальное профессиональное образование имеет целью подготовку работников квалифицированного труда по всем основным направлениям общественно полезной деятельности на базе основного общего образования.

Среднее профессиональное образование имеет целью подготовку специалистов среднего звена, удовлетворение потребностей личности в углублении и расширении образования на базе среднего (полного) общего, среднего профессионального образования. Оно может быть получено в образовательных учреждениях среднего профессионального образования (средних специальных учебных заведениях – колледжей, училищах, колледжах) или на первой ступени образовательных учреждений высшего профессионального образования.

Высшее профессиональное образование имеет целью подготовку и переподготовку специалистов соответствующего уровня, удовлетворение потребностей личности в углублении и расширении образования на базе среднего (полного) общего, среднего профессионального образования. Его можно получить в образовательных учреждениях высшего профессионального образования (высших учебных заведениях – университетах, академиях, институтах, колледжах).

Послевузовское профессиональное образование предоставляет гражданам возможность повышения уровня образования, научной и педагогической квалификации на базе высшего профессионального образования. Для его получения созданы аспирантуры, докторантуры, адъюнктуры при образовательных учреждениях высшего профессионального образования и научных учреждениях.

Дополнительные образовательные программы и услуги реализуются в целях всестороннего удовлетворения образовательных потребностей граждан, общества, государства в специально создаваемых учреждениях дополнительного образования – учреждениях повышения квалификации, курсах, центрах профессиональной ориентации, музыкальных и художественных школах, школах искусств, домах детского творчества и др.

Основная задача, стоящая перед образовательными учреждениями базового и дополнительного образования на данном этапе, — это формирование профессиональных качеств личности, соответствующей потребностям рынка (не только сегодняшнего, но и завтрашнего), т.е. «упреждающее» формирование способностей, что, прежде всего, связано с интеграцией знаний различных областей. Интегративный характер образовательных инноваций в сфере профессиональной подготовки специалиста соответствует требованиям постиндустриального цивилизационного развития, согласно которому в основу профессиональной подготовки положен принцип гуманизма, предполагающий формирование у человека чувства личной ответственности за свою деятельность, позволяющий превратить сумму знаний в интеллектуальную культуру.

Педагогический же потенциал библиотерапии в направлении формирования гуманистически развитой личности может и должен активно использоваться всеми образовательными учреждениями.

2.2. ТЕОРИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ БИБЛИОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА

2.2.1. Библиотерапевтический процесс — основополагающие идеи и принципы

Библиотерапевтический процесс — это специально организованное, целенаправленное взаимодействие библиотерапевта и читателя/пациента, направленное на решение развивающих и образовательных задач. Библиотерапевт и читатели/пациенты являются субъектами педагогического процесса.

Взаимодействие субъектов библиотерапевтического процесса (обмен деятельностями) своей конечной целью имеет передачу читателям/пациентам опыта, накопленного человечеством, во всем его многообразии. Цель библиотерапевтического процесса — системообразующий фактор, многоуровневое явление. Библиотерапевтический процесс нацелен на воспитание и всецело подчинен современному образованию.

Идейной основой библиотерапевтической деятельности должны стать выработанные и проверенные многовековой практикой принципы гуманизма. Термин «гуманизм» означает, прежде всего, человечность: любовь к людям, высокий уровень психологической терпимости (толерантности), доступность в отношениях, уважение к личности и ее достоинству. В конечном счете, понятие «гуманизм» определяется как система ценностных ориентаций, в центре которых лежит признание человека в качестве высшей ценности. Человек рассматривается как высшая цель общественного развития, в процессе которого необходимо создать условия для полной реализации всех его потенций, достижения гармонии в социально-экономической и духовной сферах жизни, наивысшего расцвета конкретной человеческой личности.

Современное воспитание, образование невозможно представить без гуманистического подхода, ориентации на самого человека, на уважение его достоинства, без создания необходимых условий для его свободного развития.

Для гуманной педагогики права и свободы обучаемого, его свободное и творческое саморазвитие являются приоритетными.

Гуманистический подход в воспитании подразумевает: взаимодействие воспитанника и воспитателя основаны на взаимном уважении и справедливости.

Гуманизм — необходимое условие библиотерапевтической деятельности. Авторитарный стиль (диктаторский, основанный на беспрекословном подчинении) здесь недопустим.

Поступательное движение библиотерапевтического процесса от решения одних задач к решению других, более сложных и ответственных, происходит в результате научно обоснованного разрешения объективных и своевременного осознания и устранения субъективных библиотерапевтических противоречий, являющихся следствием ошибочных библиотерапевтических решений.

В качестве наиболее общего внутреннего противоречия объективного характера, определяющего движение библиотерапевтического процесса, выступает несоответствие реальных возможностей читателя/пациента тем требованиям, которые предъявляют к нему общество и окружающие. Однако если требования слишком завышены или, наоборот, занижены, то они не становятся источниками движения читателя/пациента, а следовательно, и всей библиотерапевтической системы к намеченной цели. Только задачи, ориентированные на дальнейшее развитие, вызывают интерес и потребность в их решении.

К субъективным противоречиям относят следующие: между целостностью личности, функциональным подходом к ее формированию и односторонностью библиотерапевтического процесса; между отставанием процесса генерализации знаний и умений и нарастающей необходимостью применять преимущественно обобщенные знания и умения; между индивидуальным творческим процессом становления личности и массово-репродуктивным характером организации библиотерапевтического процесса; между определяющим значением деятельности в развитии личности и установками преимущественно на словесное воспитание.

Основные характеристики библиотерапевтического процесса — его целенаправленность, двусторонность и целостность.

Под целенаправленностью понимается то, что весь библиотерапевтический процесс, все применяемые при этом методики подчинены единой цели — выбору оптимальных способов информационно-психологической защиты личности, адаптации и коррекции ее через совершенствование средств воздействия с помощью книг и других специфических методов в различных дискомфортных и кризисных ситуациях.

Двусторонность означает, что в библиотерапевтическом процессе участвуют библиотерапевт и читатель/пациент, которые при этом взаимодействуют и взаимовлияют друг на друга.

Целостность означает следующее: библиотерапевтический процесс направлен на формирование целостной (гармонично развитой) личности.

Библиотерапевтический процесс нацелен на реализацию трех функций: воспитательной, развивающей, образовательной.

Воспитание, обучение, образование взаимозависимы, поскольку подчинены единой цели — формированию личности человека.

Обучение является составной частью библиотерапевтического процесса. Существует достаточно много определений понятия «обучение». Это и «специфический процесс познания, управляемый педагогом» (В.А. Сластенин с соавт.), и «целенаправленная, организованная, систематическая передача старшим и усвоение подрастающим поколением опыта общественных отношений, "общественного сознания", «культуры производительного труда», знаний об активном преобразовании и охране окружающей среды» (Б. Лихачев), и «процесс активного, целенаправленного взаимодействия между обучающим и обучаемыми, в результате которого у обучающегося формируются определенные знания, умения, навыки, опыт деятельности и поведения, а также личностные качества» (В.В. Воронов с соавт.).

Применительно к библиотерапии обучение — это общение, в процессе которого происходит управляемое познание, усвоение общественно-исторического опыта, воспроизведение, овладение той или иной деятельностью, лежащей в основе формирования личности. Библиотерапевт, воздействуя на читателя/пациента, стимулирует его активность, достигая при этом определенной, заранее поставленной цели, и в то же время управляет этой активностью. Поэтому обучение можно определить как процесс стимуляции внешней и внутренней активности читателя/пациента и управления ею. Библиотерапевт создает для повышения активности обучающегося необходимые и достаточные условия, направляет ее, контролирует, предоставляет нужные средства и информацию.

Обучение связано с воспитанием и является органической его частью, своеобразным духовным стержнем, сердцевиной. Оно формирует духовное ядро личности — ее мировоззрение, нравственно-эстетическое отношение к действительности. Вместе с тем, в отличие от воспитания, обучение имеет специфические особенности, заключающиеся, прежде всего в строгом отборе культурного наследия и научного материала, в своеобразии познавательного материала, форм и методов познавательной деятельности.

Виды обучения. Исторически первым известным видом систематического обучения был широко применявшийся древнегреческим философом Сократом и его учениками метод отыскания истины путем постановки наводящих вопросов. Он получил название «метод сократической беседы». Первый пример коллективной организации познавательной деятельности — догматическое обучение, широко распространенное в Средние века. Главными видами деятельности учащихся были слушание и механическое заучивание. На смену догматическому обучению пришло объяснительно-иллюстративное как следствие широкого привлечения в учебный процесс наглядного материала. Основоположником этого вида обучения считается Я.А. Коменский. Основная цель объяснительно-иллюстративного обучения — усвоение знаний и их последующее применение на практике, т.е. формирование умений и навыков. Объяснительно-иллюстративное обучение экономично с точки зрения времени, необходимого для усвоения знаний, но оно не является развивающим и, в конечном итоге, готовит исполнителя, но не творца. В начале 20-х гг. XX в. в результате поисков путей совершенствования объяснительно-

иллюстративного обучения сложился новый вид обучения — самостоятельное «добывание знаний» под руководством педагога-консультанта (Дальтон-план, бригадно-лабораторный метод, метод проектов), особым видом которого является программированное обучение. Методологическую основу этого вида обучения составляет теория ооперантного научения. Американский психолог Б. Скиннер сформулировал следующие принципы программированного обучения: подача информации небольшими порциями; установление проверочного задания для контроля усвоения каждой порции информации; предъявление ответа для самоконтроля; дача указаний в зависимости от правильного ответа. Современные тенденции развития образования, в том числе связанные с расширением сети частных, в значительной мере элитарных школ, обусловливают становление как самостоятельного вида дифференцированного и индивидуального обучения.

Единства взглядов в определении процесса воспитания нет. В отличие от обучения, где в центре внимания находится формирование познавательных процессов человека, его способностей, приобретение им знаний, умений и навыков, воспитание нацелено на формирование человека как личности, его отношения к миру, обществу, конкретным людям.

Воспитание — это целенаправленное руководство духовным развитием человека, подготовка его к жизни и деятельности в определенном обществе. Воспитание в широком смысле слова включает в себя весь процесс формирования личности и влияние на человека уклада жизни, а также обучения и образования.

Общими для обучения и воспитания являются основные механизмы приобретения человеком социального опыта, а специфическими — результаты научения. Применительно к воспитанию — это свойства и качества личности, формы ее социального поведения, применительно к обучению — знания, умения и навыки.

Согласно одной из распространенных ныне концепций, процесс воспитания представляется как взаимосвязанная цепь развивающихся воспитательных ситуаций (воспитательных дел), каждая из которых строится с учетом результатов предыдущей. При таком понимании процесс воспитания — это саморазвивающаяся система, состоящая из развивающихся воспитательных ситуаций (воспитательное дело). Развиваются не только воспитанники, но и сама воспитательная деятельность, воспитатель, его взаимодействие с воспитанниками.

Воспитание начинается с определения его целей. Главная задача воспитания — формирование и развитие ребенка как личности, обладающей теми полезными качествами, которые ей необходимы для жизни в обществе. Цели воспитания не устанавливаются раз и навсегда и не являются постоянными в любом обществе. Меняется система общественного устройства и социальные отношения — изменяются и цели воспитания. Но если общество достигло определенного уровня цивилизованности и культуры, если стремится его сохранить и повысить, оно должно будет воспринять и продолжить то лучшее, что было в прошлом. К разряду непреходящих относятся общечеловеческие нравственные ценности. Они-то в первую очередь и определяют собой цели воспитания на всех этапах социальной истории. Такие цели связаны с понятиями добра и зла,

порядочности, гуманности и любви к природе. Это еще и духовность, свобода, ответственность личности за то, что происходит с ней и вокруг нее, порядочность, скромность, человечность, бескорыстие, доброта.

К числу важнейших категорий библиотерапии как общественной науки относятся понятия «закон» и «закономерность».

Закон — необходимая, внутренне присущая природе явлений реального мира тенденция изменения, движения, развития, определяющая общие этапы и формы процесса становления и самоорганизации конкретных развивающихся общественных систем, явлений природы, духовной культуры человечества.

В библиотерапевтическом процессе отчетливо проявляется действие закона перехода количественных изменений в качественные. Все интегративные личностные характеристики представляют собой результат постепенного накапливания, наращивания количественных изменений. К ним относятся убеждения, ценностные ориентации, мотивы, потребности личности, ее индивидуальный стиль деятельности, умения и навыки. Целенаправленные, последовательные и планомерные библиотерапевтические воздействия не сразу обнаруживают свою результативность, а лишь по прошествии определенного времени; в результате многократно повторенных действий, упражнений то или иное качество проявляется как устойчивое личностное образование.

Переход количества в качество происходит путем отрицания, т.е. диалектического «снятия» одних и сохранения других, более существенных свойств и признаков на последующих этапах развития. Так, сложные психические новообразования вбирают в себя все ранее накопленное психикой. Интегративные качества, прогрессивные устремления и новые формы жизнедеятельности «отрицают» ранее сложившиеся. Развитие личности — скачкообразный процесс с неизменным возвращением назад, перерывами постепенности.

В контексте сказанного представим специфические законы библиотерапии, библиотерапевтические закономерности.

Прежде всего, это обусловленность содержания, форм и методов библиотерапевтической деятельности уровнем развития производительных сил общества и соответствующих им производственных отношений и надстройки. Объективной является зависимость результатов библиотерапии от особенностей взаимодействия читателя/пациента с окружающим миром.

Сущность библиотерапевтических закономерностей заключается в том, что результаты библиотерапевтического процесса зависят от характера деятельности, в которую на том или ином этапе своего развития включается читатель/пациент. Не менее важна закономерность соответствия содержания, форм и методов библиотерапевтического процесса возрастным возможностям и особенностям читателя/пациента. Для непосредственной практики организации библиотерапевтического процесса большое значение имеет уяснение внутренних закономерных связей между функциональными компонентами. Так, содержание конкретного библиотерапевтического процесса закономерно обусловлено поставленными задачами. Методы библиотерапевтической дея-

тельности и используемые при этом средства обусловлены задачами и содержанием конкретной библиотерапевтической ситуации. Формы организации библиотерапевтического процесса определяются его содержанием и т.д.

Значимость ценностных ориентаций личности в библиотерапевтической практике делает актуальным вопрос о принципах построения самого библиотерапевтического процесса.

Принцип 1. Необходимо осознать характер библиотерапии и последовательность ее этапов.

Принцип 2. Практикующий специалист обязательно должен предварительно ознакомиться с рекомендуемой пациенту литературой.

Помня о динамике психических реакций и переживаний индивидуума в ходе библиотерапевтического процесса (идентификация — проецирование — катарсис — проникновение в суть — обобщение), следует применять дифференцированный подход при подборе необходимой литературы.

Принцип 3. Профессиональный подход должен служить основным критерием при организации чтения с целью достижения библиотерапевтического эффекта.

Принцип 4. Перед непосредственным осуществлением библиотерапии обязателен подготовительный этап.

Достижение ощутимого эффекта возможно лишь при соблюдении следующих условий:

а) установлении взаимного доверия;
б) конкретности решаемой проблемы;
в) предварительном изучении данной проблемы;
г) отсутствии сопротивления со стороны пациента.

Принцип 5. Книги следует рекомендовать, а не назначать, прибегая при этом к предварительному тестированию.

Приведем общие принципы тестирования:

1. Тесты содержат информацию, в которой нуждается пациент (читатель), а также вопросы, которые могут возникнуть в ходе общения.
2. Тесты должны помочь пациенту (читателю) оценить кризисную ситуацию, осознать ее. Это очень важно для последующего решения проблем.
3. Ответственность за достоверность ответов лежит на пациенте (читателе).
4. Пациенту (читателю) предоставляется право выбора теста.

Принцип 6. Краткий литературный материал, относящийся к конкретной ситуации, более предпочтителен, чем объемные произведения.

Принцип 7. Практикующий специалист должен быть чутким к людям, испытывать сочувствие к лицам с физическими недостатками.

Принцип 8. Библиотерапия наиболее эффективна в отношении лиц со средними и повышенными способностями к чтению.

Принцип 9. Чтение литературы в процессе библиотерапевтической практики должно сопровождаться (заканчиваться) обсуждением или дискуссией.

Самовоспитание и самообразование являются высшей формой как педагогического, так и библиотерапевтического процесса. Под самообразованием и самовоспитанием понимается систематическая и сознательная деятельность личности, направленная на саморазвитие и формирование базовой культуры. Самовоспитание и самообразование — составные части и результаты воспитания и образования и общего процесса развития личности. Оно зависит от конкретных условий, в которых живет человек.

Работа над собой — самовоспитание и самообразование — начинается с осознания и принятия объективной цели как субъективного, желательного мотива своей деятельности. Субъективная постановка человеком определенной цели поведения или своей деятельности порождает сознательное напряжение воли, определение плана деятельности на завтрашний день. Таким образом, на определенной стадии развития личности, ее интеллектуальных способностей и общественного самосознания человек начинает понимать не только внешние по отношению к нему цели, но и цели своего собственного воспитания. Он начинает относиться к себе как к субъекту воспитания. С возникновением этого нового, весьма своеобразного в формировании личности фактора человек сам становится воспитателем. Метод самовоспитания и самообразования — это разработанная с учетом педагогических принципов и закономерностей система приемов и соответствующих им правил самовоспитания, целенаправленное применение которых существенно повышает эффективность самоуправления личности обучаемого в различных видах деятельности и общения в процессе решения определенного типа задач самовоспитания.

Критерием эффективности библиотерапевтического процесса является улучшение психологического состояния читателя/пациента, достигнутое с помощью комплекса средств, в том числе чтения в самообразовательных целях. Хотя этот критерий можно охарактеризовать как в достаточной степени субъективный, тем не менее использование различных методик (опрос, тесты, медицинское исследование, собственные наблюдения библиотерапевта) на заключительном сеансе библиотерапевтического процесса дает возможность получить достаточно объективную картину состояния читателя/пациента.

2.2.2. Содержание библиотерапевтического процесса

Библиотечное дело с начала XX в. накопило огромный научный, методический и практический потенциал по психотерапевтической коррекции личности в различных критических жизненных ситуациях.

Причем выделилось несколько подходов:

1) «рецептурный», зародившийся в недрах медицинских библиотек (при больницах и санаториях). Свою задачу – «лечение книгой» библиотекари понимали очень конкретно: как коррекцию определенного диагноза с учетом природы заболевания с помощью специально подобранной литературы;
2) «мотивационный», который характеризовался пониманием терапевтической ценности художественной литературы как авторской модели действительности, преобразующей личность (а не просто «каталога разных случаев из жизни» или глубинных психологических образований). Библиотерапевтический процесс понимался как изменение состояния пациента за счет мобилизации духовных сил;
3) педагогический, который выдвинул наиболее серьезные библиотерапевтические цели: развитие духовного мира личности, формирование оптимистического видения мира, развитие заинтересованности и потребности в чтении, формирование навыка самостоятельного поиска решения своих проблем в процессе чтения, развитие творческого самовыражения личности и т.д.

Задача библиотерапевтического процесса — оказывать помощь:

1) в случаях проявления индивидуального самосознания индивидуума;
2) в улучшении понимания человеком своего поведения или мотиваций;
3) в обеспечении честной самооценки;
4) в определении человеком своих интересов;
5) в облегчении эмоционального и интеллектуального давления на индивидуума;
6) чтобы показать, что он (она) — не первый человек, столкнувшийся с такой проблемой;
7) чтобы показать, что есть более чем одно решение данной проблемы;
8) чтобы обсуждение проблемы шло более свободно;
9) в планировании правильных действий по решению проблемы.

Концепция библиотерапевтического процесса определена его целями. Метод моделирования используется для организации библиотерапевтического процесса на основе конкретной ситуации и данных конкретного пациента/читателя.

Под содержанием библиотерапевтического процесса понимается педагогически адаптированная система знаний, навыков и умений, опыта творческой деятельности и опыта эмоционально-волевого отношения, усвоение которых призвано обеспечить формирование всесторонне развитой личности, подготовленной к воспроизведению (сохранению) и развитию материальной и духовной культуры общества. Такой подход обеспечивает свободу выбора содержания библиотерапевтического процесса с целью удовлетворения образовательных, духовных, культурных и жизненных потребностей личности, гуманного отношения к развивающейся личности, становления ее индивидуальности и возможностей самореализации в культурно-образовательном пространстве.

Библиотерапевтический процесс имеет многоуровневую структуру, в которой выделяются ориентировочный, концептуально-моделирующий, конкретно-нацеливающий и предметный уровни.

Ориентировочный уровень. На этом уровне определяется конкретная цель данного библиотерапевтического процесса. Для этого необходим анализ библиотерапевтической ситуации. При этом необходимо создать такие условия для индивидуума, когда он может и должен рассказать библиотерапевту о себе, своих проблемах, своей жизни. Невозможно требовать от человека до начала реального воздействия библиотерапевта самораскрытия в обычной форме. Поэтому в течение этого этапа индивидууму дается возможность удовлетворить эту потребность доступным ему путем (в письменной, разговорной, диалоговой форме). Общение должно быть организовано таким образом, чтобы стимулировать такой тип поведения, при котором пациент получил бы максимальное удовольствие от самого процесса общения. Кроме того, ему нужно дать понять, что интерес к нему со стороны библиотерапевта продиктован не праздным любопытством, а искренним желанием помочь.

Основным содержанием данного этапа является начало непосредственного общения между индивидуумом и библиотерапевтом по принципу резонанса состояний, т.е. обоюдного желания высказаться, объясниться — со стороны индивидуума и выслушать, понять — со стороны библиотерапевта. Диалогизм ситуации создается благодаря тому, что человек уверен, что его высказывания будут выслушаны. Более того, в процессе общения наступит момент обратной связи, когда он узнает что-то новое о себе, что поможет ему самораскрыться и самореализоваться. Поэтому индивидуум, обращаясь к библиотерапевту, ведет с ним беседу на равных, советуется, делится своими сокровенными мыслями, чувствами, предположениями и т.д.

На этом этапе библиотерапевту необходимо выяснить основные социально-демографические характеристики индивидуума (пол, возраст, национально-религиозную принадлежность, принадлежность к той или иной социальной, профессиональной группе, степень занятости в общественном производстве). Необходимо выяснить также, к какой категории можно отнести данного индивидуума

посредством изучения анамнеза и, исходя из этого, либо делать акцент в библиотерапевтической работе на преодоление социально-личностных проблем, либо на его «зацикленности» на своей болезни.

Данный этап библиотерапевтического процесса предполагает использование таких методов и приемов воздействия, как анкетирование, тестирование, анализ. Однако, используя эти приемы, библиотерапевт должен четко себе представлять и не допускать возможности негативных последствий в результате их применения, так как слишком прямолинейные вопросы теста могут вызвать подсознательную защитную реакцию и не принести ожидаемых результатов. Положительным же моментом использования данных приемов является то, что, анализируя тест, индивидуум включает в свой анализ различные оговорки, отступления, эмоциональные оценки, воспоминания и постепенно начинает понимать личностную основу своей болезни, а следовательно, морально подготавливается к сложной процедуре вылечивания (полного выздоровления).

Собранный на данном этапе материал (сведения) служит основой для создания на следующем, концептуально-моделирующем уровне модели объекта библиотерапии и дает возможность поставить предварительный диагноз индивидуума, выявить субъективные факторы тех трудностей, с которыми он столкнулся. Опираясь на весь материал, полученный в процессе проведения предшествующих этапов библиотерапевтического процесса, библиотерапевт приступает к осуществлению задач следующего этапа – формулировке целей и задач библиотерапевтического воздействия. Выбор целей и задач целиком и полностью зависит от построенной модели объекта библиотерапии и конкретной ситуации. На этом этапе предполагается вмешательство таких специалистов, как врач, библиотекарь, психолог, социолог и т.д. Целесообразность этого вмешательства продиктована тем, что необходимо поставить психолого-педагогический диагноз, составить общий (потенциальный) план воздействия и коррекции. Для этого следует провести комплексное обследование (консультирование) с участием всех вышеуказанных категорий специалистов.

При построении модели конкретного библиотерапевтического процесса библиотерапевт прежде всего ориентируется на модель всестороннего развития личности. Главной целью библиотерапевтического процесса является всестороннее и гармоничное развитие личности. Всестороннее развитие – идеальная модель развития личности. Качественной характеристикой гармоничности личности, в противовес односторонности развития, выступает понятие «всестороннее развитие».

Конкретно-нацеливающий уровень предполагает самоподготовку библиотерапевта, которая включает в себя составление собственной библиотерапевтической рецептуры, т.е. списков литературы и специальной самостоятельной ее проработки с точки зрения воздействия на индивидуума. Крайне желательно, чтобы это были «близкие» книги, которые произвели большое впечатление в свое время на самого библиотерапевта, «пережитые» им. Желательно составить краткие

аннотации этих книг, отобрать наиболее важные темы, провести параллели между книгой и судьбой ее автора, составить заметки об опыте «работы» данной книги при различной нозологии, проблематике, о возможности различных интерпретаций и т.д. Желательно иметь все или большинство книг в собственной библиотеке для личного пользования, с пометками для себя и клиента, и раз в несколько лет «профессионально» их перечитывать. Обязательно иметь в собственной библиотеке «лечебные книги», чтобы одалживать их в нужный момент больным, поскольку мы не можем заставлять их ждать «лекарства». Кроме того, нередко необходимо немедленное воздействие в определенной последовательности, определенной интенсивности, что можно достигнуть только в том случае, если книга будет выдана в нужный момент и на определенное время (иногда – на один день, чтобы обсудить ее на следующий).

Для начала достаточно работать с 3–4 видами литературы, например, медицинской, научной, педагогической и 2–3 названиями по каждому. Предпочтение в библиотерапевтической практике отдается двум видам литературы – дидактической и художественной. Дидактическая литература призвана наставлять, обучать, подводить людей к пониманию проблем. Нередко при чтении такой литературы не возникает нужного библиотерапевтического эффекта, поскольку не происходит сопереживания и эмоциональной разрядки, на чем должна формироваться последующая адекватная самооценка читающего. Иногда, однако, он так сильно проецирует на себя описанные ситуации, что необходима помощь чуткого и знающего свое дело библиотерапевта. Одна из проблем, которая часто рассматривается в дидактической литературе, – употребление алкоголя. Библиотерапевтический эффект от таких произведений возможен лишь тогда, когда автор занимает сочувственную позицию по отношению к герою, с которым отождествляет себя читатель. При выборе и оценке таких материалов библиотерапевт должен очень деликатно давать свои рекомендации.

Художественная литература воспроизводит переживания человека либо путем подробного беллетризованного изложения реальных фактов его биографии, либо путем создания вымышленных ситуаций, как, например, в романе, повести или коротком рассказе. Художественные произведения подбираются таким образом, чтобы процесс библиотерапии шел по нарастающей. Так, первые книги, рекомендуемые пациентам, имеют прямое отношение к какой-либо конкретной его проблеме, олицетворяя собой «звучащую травму». Анализируя подобные произведения, индивидуум начинает представлять себе процесс будущего лечения (воздействия), очень часто надеясь только на библиотерапевта. Далее ему предлагаются литературные произведения, в которых, в отличие от предыдущих, где избавление от недостатков, боли, конфликта происходит «само по себе», герои пытаются найти выход из трудных ситуаций самостоятельно. Такая тактика помогает библиотерапевту найти индивидуальный подход к каждому пациенту и выбрать наиболее эффективную методику ведения профилактического или лечебного процесса.

Приступая к непосредственному проведению библиотерапии, библиотерапевт руководствуется тактикой, выбранной им на предшествующих этапах и согласованной с другими специалистами. Но это не означает, что он лишен возможности варьировать различные методы и приемы, корректировать тактику, взятую за основу воздействия. Индивидуум иногда сам вносит коррективы в эту тактику, так как является равноправным участником процесса. Он ждет от библиотерапевта нестандартного, увлекательного, творческого общения. Оно должно быть организовано таким образом, чтобы стимулировать тип поведения, при котором индивидуум получает удовольствие от самого процесса общения, а не только от его результатов. Задания должны иметь несколько неожиданный для пациента характер. В этом случае они смогут помочь человеку не зацикливаться на своих проблемах, отвлечь его от мыслей о болезни, выслушать человека и т.д.

Не умея слушать окружающих, мы утрачиваем возможность получить объективную картину жизни, отказываемся узнать чужую точку зрения, расширить собственную систему ценностей. Верно заметил один из героев Шекспира: «Мудрость вопиет на улицах, но некому выслушать ее!»

Зарубежные библиотерапевты, опираясь на свой богатый (100-летний) опыт, считают, что надо дать индивидууму выговориться, что он обладает своего рода «потенциалом самореализации», который может быть раскрыт благодаря контакту с другим человеком, обеспечивающим такую возможность. При этом они подчеркивают, что особая важность услышанного заключается в «высвечивании» эмоций индивидуума. Многие специалисты признают, что действия библиотерапевта во многом усиливают специфические побуждения самого индивидуума, озвученные в ходе сеанса.

Если сам процесс слушания оказывает влияние на индивидуума, мы можем использовать эту его особенность, чтобы показать ему, например, что нас не шокируют его откровения. Это тоже может ему существенно помочь. Нельзя забывать, что у читателей есть тайны, которые они хранили почти всю жизнь. Внимательное отношение к рассказу индивидуума можно продемонстрировать разными способами: с помощью вопросов, своей интерпретацией рассказанного, перечислением деталей рассказа. Но ничто так не разочаровывает пациента, как невнимательность библиотерапевта (это очень опасная ошибка в тактике ведения беседы с его стороны). Хороший слушатель всегда учитывает эмоциональную сторону рассказа. Библиотерапевт вслушивается в речь индивидуума, одновременно следя за его тоном, выражением лица. Иногда тон совершенно не соответствует смыслу сказанного. Внимательно слушая пациента, мы видим, что порой эмоциональная окраска речи совершенно не соответствует ее содержанию. Индивидуум может говорить, например, что счастлив, а его голос выдает скуку или злобу, может поведать об ожидании какого-то события, а по его тону невозможно это почувствовать. Это не означает, разумеется, что библиотерапевт немедленно должен сделать какие-то выводы или довести до сведения индивидуума, что, по его мнению, он чувствует на самом деле, однако подмеченное ориентирует библиотерапевта на такие вопросы, какие в иной обстановке ему просто не пришли бы в голову.

Внимательный библиотерапевт обратит особое внимание на ключевые моменты рассказа, даже если индивидуум утверждает, что они совершенно не важны. Точно такая же тактика необходима, когда человек принижает свои успехи, например, вскользь упоминает о том, что был удостоен особой стипендии для обучения в университете. Никогда не следует считать пустяком какие-либо достижения индивидуума. Особенно важно отметить тенденцию к самоуничижению и указать пациенту на склонность к ней.

Слушание – отнюдь не пассивный процесс. Делая время от времени замечания или задавая вопросы, библиотерапевт тем самым фокусирует внимание индивидуума на его личности, давая ему понять, что для библиотерапевта главное – его духовная жизнь. Помощь библиотерапевта эффективна только в том случае, если он искренне заинтересован в благе индивидуума и свободен от любых предвзятостей.

Беседа, по сути своей являясь одним из наиболее эффективных методов библиотерапии, неприменима в случаях угнетенного состояния, потери близких и т.д. Не каждый человек хочет и может раскрыться, поделиться с другим человеком своими чувствами, переживаниями. Люди, не склонные к этому, «закрываются», не давая библиотерапевту возможности помочь им. В этом случае библиотерапевт должен скорректировать выбранную им методику, отдав предпочтение другим методам воздействия. Это могут быть методы самоконтроля, самопомощи, которые не предполагают непосредственного речевого участия библиотерапевта в общении с индивидуумом. Диалог индивидуума и библиотерапевта осуществляется через книгу, но уже в форме переписки, т.е. дистанционного общения (происходит встреча и обмен мнениями). Часто анализ художественных произведений, «дневники самохарактеристики» содержат очень глубокие, интимные мысли, воспоминания, переживания, которыми вряд ли поделишься вслух. Они, как правило, накапливаются годами, не находя выхода, и формируют в человеке устойчивое желание поделиться своими проблемами и получить в ответ понимание. Применяя данные методы, библиотерапевт уничтожает речевой барьер между собой и индивидуумом. Это способствует налаживанию доверительных с ним отношений и успешному диалогу.

Опрос – одна из важнейших составляющих библиотерапии. Хороший вопрос может заставить индивидуума приложить усилия к выздоровлению. По вопросам можно понять, что мы считаем важным, и индивидуумы не раз сами после сеанса ставят их перед собой.

Вовремя заданный вопрос представляет собой прекрасный мостик к сердцам людей. Некоторым из них вопросы просто необходимы; зачастую они даже требуют, чтобы библиотерапевт спрашивал их о чем-то, о чем им самим трудно заговорить первыми. Вопросы не только демонстрируют интерес к индивидууму, они обеспечивают ему поддержку, позволяют разрядить двусмысленную ситуацию, возникающую во время затянувшейся паузы. Чем опытнее библиотерапевт, тем больше он спрашивает. Задавая вопрос, библиотерапевт должен уметь объяснить его цель, то, какое значение он имеет для библиотерапии. Умение задавать умест-

7-5549

ные вопросы должно сочетаться с интуицией, подсказывающей, когда индивидуум занят своими мыслями, когда лучше оставить его в покое и заняться собой. В основе отношений между библиотерапевтом и индивидуумом лежит заключенный в самом начале договор, в соответствии с которым индивидуум рассказывает обо всем, что приходит ему на ум, а библиотерапевт имеет право спрашивать обо всем, что он считает нужным. Библиотерапевт, подобно хорошему адвокату, должен уметь перефразировать вопросы так, чтобы рано или поздно они достигли цели. Большинство вопросов являются «открытыми», т.е. допускают множество ответов; следует избегать вопросов, подразумевающих ответы «да» — «нет».

В самом начале курса библиотерапевт задает пациенту два вопроса: с какой целью он обратился к библиотерапевту и чего при этом хотел бы добиться? Правильно поставленные библиотерапевтом вопросы помогают индивидууму сориентироваться. Вопросы вообще вносят наибольший вклад в развитие любой отрасли человеческой деятельности. Вопросы, на которые невозможно ответить исчерпывающе, подобны самой библиотерапии, которая также не представляет собой панацею от всех бед. Но поскольку эти вопросы поставлены самой жизнью, они наделяют смыслом диалог пациента и библиотерапевта и способствуют их продвижению на пути к взаимопониманию.

Применение в библиотерапевтической практике метода творческого самовыражения подразумевает высокий интеллектуальный уровень индивидуума, так как предполагает его умение эволюционировать, развиваться в себе самом. Он видит и чувствует в себе что-то новое, может дать этому собственную оценку. Библиотерапевту необходимо лишь поддерживать и развивать в нем способность видеть новое в обыденном.

Таким образом, умело применяя и комбинируя различные приемы и методы библиотерапевтического воздействия, библиотерапевт формирует у индивидуума веру в наличие средств, которые помогут ему преодолеть проблемы и недуги.

Дополнительное изучение субъекта осуществляется в ходе профилактического или лечебного процесса, повторных консультаций со специалистами. Содержательная часть этого этапа тесно связана с этапом непосредственного осуществления библиотерапевтических мероприятий и постоянной корректировки этого воздействия путем выбора и сочетания различных библиотерапевтических методик. В ходе библиотерапевтического воздействия индивидуум по-новому раскрывает себя в глазах библиотерапевта, дополняя свой уже сложившийся на этапе первичного изучения объекта библиотерапии психологический портрет. На этом этапе библиотерапевт имеет возможность скорректировать методику своего общения с пациентом, прибегая при этом к консультативной помощи других специалистов, участие которых ему необходимо на данном этапе: врачей, психологов, социологов и т.д. Выбор специалистов зависит от приоритета тех акцентов, на которых библиотерапевт строит всю библиотерапевтическую методику воздействия на индивидуума.

По ходу проведения библиотерапии библиотерапевт имеет возможность корректировать тактику и методику работы с читателем/пациентом.

Пока индивидуум рассказывает о чем-либо, библиотерапевт пристально наблюдает за ним, выявляет определенные тенденции в его поведении и характере, а затем резюмирует свои наблюдения, иногда даже стремясь спровоцировать пациента на большую откровенность. Хорошее резюме помогает индивидууму лучше понять себя, причем он может развить собственную интерпретацию; всегда полезно предоставить пациенту возможность самому выполнить часть работы. С помощью резюме библиотерапевт привлекает внимание индивидуума к важным, по его мнению, моментам, например, подчеркивает особенности его психологии, о которых тот не подозревает.

Резюмирование — один из лучших способов противодействия сопротивлению индивидуума. Резюмировать можно положительные стороны личности и саморазрушительные; оно должно быть кратким, касаться существа дела. Однако при этом следует соблюдать некоторую предосторожность. Во-первых, не надо делать скоропалительных выводов о родственниках или близких индивидуума, его окружении и контактах. При этом обязательно нужно использовать его собственную точку зрения, его видение этих людей. Во-вторых, резюмируя свои представления об индивидууме, никогда не следует копировать или перефразировать его. Мы считаем, что индивидуум может просто избегать общения, если мы будем подражать его жалобному голосу или сутулиться, как он, что придаст общению оскорбительный оттенок.

Надо помнить также о том, насколько неопределенна граница между резюмированием и истолкованием. В истолковании гораздо больше собственных идей библиотерапевта, чем в рефлексии (беседе) и резюмировании, так как при этом он сознательно «формирует» данного индивидуума в соответствии со своей точкой зрения. Но примечательно то, что точная рефлексия и резюмирование требуют от библиотерапевта большего остроумия и душевных сил, чем истолкование. Истолкование нужно использовать умеренно. Своевременное и четко сформулированное истолкование может привести индивидуума к выводам, которые способны изменить его жизнь; благодаря истолкованию он поймет мотивы собственных действий, сможет разграничить прошлое и настоящее, и в идеале должен увидеть, каким образом он постоянно воспроизводит свое прошлое и тем самым «кует» свою судьбу. Идеальным является истолкование, которое индивидуум может немедленно использовать для осознания и улучшения своей жизни.

Несмотря на бесконечное разнообразие конкретных частных ситуаций, профессиональный библиотерапевт может при необходимости упростить, стандартизировать методику, не лишая ее динамичности, конкретности, соответствия данному случаю. Как характерный пример можно привести методику библиотерапевтического воздействия в ситуации, когда индивидуум сталкивается с жизненными трудностями. Акцент обычно делается на субъективных факторах проблем, они достаточно многочисленны, удобнее в воздействии, перспективнее, могут быть выстроены в определенной иерархии, что в конечном счете гарантирует успех. Библиотерапевтическое воздействие в та-

ких случаях можно начать с анализа индивидуумом собственного характера, предоставляя ему возможность отнести себя к той или иной группе личностей (по предлагаемой ему библиотерапевтом классификации), самостоятельно определить сильные и слабые стороны своего характера и силу личности в целом. Следует спланировать, как в жизни «не подставлять» слабые стороны и опираться на преимущества своего характера, проанализировав собственное поведение и поведение персонажа рекомендованного художественного произведения.

Окончание библиотерапевтического сеанса и курса библиотерапевтического воздействия неизбежно. Заканчивая курс, мы достигаем улучшения физического и душевного состояния индивидуума, помогая ему приобрести навыки противостояния миру зла. Именно из того факта, что он больше не нуждается в помощи библиотерапевта, можно сделать вывод об успешности библиотерапевтического воздействия и своеобразной победе библиотерапевта. Библиотерапевт должен как бы расти вместе с индивидуумом, научиться принимать его независимость, восхищаться теми качествами, которые он приобрел.

Последний сеанс — особый. Независимо от того, сколько раз библиотерапевт говорил индивидууму о его достижениях, нужно еще раз перечислить их, сказать о трудностях, которые его ожидают, о его слабых и сильных сторонах, указать на тенденции, которых он должен опасаться в ближайшем будущем, похвалить за достижения. Следует также подчеркнуть, что, хотя клиенту и не придется больше регулярно встречаться с библиотерапевтом, его личное развитие будет продолжаться в том же духе, как и во время сеансов. На этой последней встрече можно не скрывать своего восхищения динамикой его духовного развития. Необходимо подчеркнуть, что роль библиотерапевта заключалась в определении проблем, а все заслуги по их преодолению принадлежат самому индивидууму.

На предметном уровне правильное построение библиотерапевтического процесса реализуется в виде учебного плана, учебных программ и учебников.

Базисный учебный план — это основной государственный нормативный документ, являющийся составной частью государственного стандарта в области образования. Он служит основой для разработки типовых и рабочих учебных планов. Типовые учебные планы носят рекомендательный характер. Они разрабатываются на основе государственного базисного плана. Рабочий учебный план разрабатывается с учетом текущих условий и утверждается ежегодно.

Структура учебного плана в значительной степени обусловлена необходимостью отражения в нем инвариантной и вариативной частей. Инвариантная часть (ядро) учебного плана обеспечивает приобщение посредством библиотерапии к общекультурным и национально значимым ценностям, формирование с их помощью базовой культуры. Вариативная часть, учитывающая личностные особенности, интересы и склонности, позволяет индивидуализировать процесс обучения.

Содержание образования, представленное на уровне теоретического осмысления в учебных планах, получает свою конкретизацию в учебных предметах или учебных курсах (дисциплинах).

Учебная программа — нормативный документ, раскрывающий содержание знаний, умений и навыков по учебному предмету, логику изучения основных мировоззренческих идей с указанием последовательности тем, вопросов и общей дозировки времени на их изучение. Учебные программы могут быть типовыми, рабочими и авторскими. Типовые учебные программы разрабатываются на основе требований государственного стандарта относительно той или иной образовательной области. Рабочие учебные программы могут быть разработаны непосредственно на основе требований государственного стандарта в сфере образования. Авторские программы, учитывая требования государственного стандарта, могут содержать иную логику построения учебного предмета, собственные подходы к рассмотрению тех или иных теорий, собственные точки зрения относительно изучаемых явлений и процессов.

Исторически в построении учебных программ сложились два способа: концентрический и линейный. При концентрическом способе развертывания содержания учебного материала одни и те же разделы программы изучаются на разных ступенях обучения: в разных объемах, отличаются и по глубине изложения материала в зависимости от возраста обучаемых; при линейном — учебный материал располагается систематически и последовательно, с постепенным усложнением, как бы по одной восходящей линии, причем новое излагается на основе уже известного и в тесной связи с ним.

Структура учебной программы включает в основном три элемента. Первый — пояснительная записка, в которой определены основные задачи учебного предмета, его воспитательные возможности, ведущие научные идеи, лежащие в основе построения учебного предмета. Второй — собственно содержание образования: тематический план, содержание тем, задачи их изучения, основные понятия, умения и навыки, возможные виды занятий. Третий — некоторые методические указания, касающиеся, главным образом, оценки знаний, умений, навыков.

Учебники, где, как правило, излагаются основы наук, одновременно содержат материал по организации самостоятельной деятельности обучаемых в плане усвоения учебного материала. В учебнике соединены логика науки, учебной программы и развития личности. Хороший учебник информативен, энциклопедичен, связывает учебный материал с дополнительной и смежной литературой, побуждает к самообразованию и творчеству. Формулировки основных положений, выводов должны отличаться предельной ясностью и четкостью. Особое значение имеет не только доступность, но и проблемность изложения материала, стимулирующих познавательный интерес.

2.2.3. Основные средства и возможности библиотерапии

Смысл жизни заключается в деятельности, в процессе которой человек познает окружающий мир. В процессе деятельности создаются материальные условия жизни человека, без которых он не может существовать (пища, одежда, жилище), а также духовные «продукты»; наука, литература, музыка, живопись. В процессе деятельности человек изменяет окружающую действительность, своим трудом преобразует окружающий мир.

Наиболее универсальным, хотя и не полным определением деятельности принято считать следующее: деятельность есть специфически человеческая форма активного отношения к окружающему миру, содержание которой составляет целесообразное изменение и преобразование этого мира на основе освоения и развития наличных форм культуры.

Основным видом деятельности человека является социально обусловленный, осознанный, целенаправленный труд, главные характеристики которого присущи и профессиональной (предметной) деятельности. В процессе труда окружающий мир преобразуется в целях удовлетворения общественных и личных потребностей. Труд представляет собой сложное общественное явление, особенности которого зависят от характера орудий труда, социально-экономических условий и, прежде всего, от системы отношений, складывающихся в процессе деятельности. Трудовая деятельность является основной для человека.

Регуляция трудовой деятельности осуществляется на разных уровнях, которые возникают в процессе формирования цели и ее осуществления. Выявлено несколько оперативных уровней при выполнении сложной трудовой деятельности:

1) оперативно-целевой, связанный с формированием цели и получением конечного результата труда;
2) оперативно-познавательный, обеспечивающий получение необходимых знаний для осуществления трудовой деятельности личности;
3) оперативно-функциональный, характеризующийся определенными эмоциональными переживаниями, связанными с удовлетворенностью или неудовлетворенностью личности своими поступками, поведением, мыслями, высказываниями, деятельностью.

Профессиональная деятельность – это определенный подвид трудовой деятельности, отличительная черта которой заключается в том, что это устойчивый род деятельности человека, требующий от него определенной квалификации (совокупности знаний, умений и навыков) и являющийся для него источником существования, что и становится для человека основным побуждающим мотивом деятельности.

Основные признаки профессиональной деятельности: ее социальный характер, обусловленный, с одной стороны, развитием производительных сил и производственных отношений, а с другой – субъективным отражением этих отношений личностью; целесообразность; обусловленность объективно-предметной реальностью; субъективные признаки трудового процесса (предмет, задачи и условия труда), обусловливающие конкретную профессиональную деятельность человека.

Учение – специально организованная, активная, самостоятельная познавательная, трудовая и эстетическая деятельность, направленная на усвоение знаний, умений и навыков, развитие психических процессов и способностей. Его общая структура включает в себя восприятие материала, его осмысление, сознательную творческую переработку, ясное выражение, самопроверку и применение как в системе учебных упражнений, так и при решении жизненных задач.

Под общением понимается процесс (или процессы) взаимодействия индивидов, в ходе которого совершается обмен информацией, достигается взаимопонимание, происходит взаимовлияние, вырабатывается определенная позиция по отношению друг к другу *(Приложение 3)*.

Специфика библиотерапевтического общения заключается в следующем:

1. Преобладает в основном личностно-ориентированное общение, т.е. взаимодействие с отдельным читателем/пациентом. Личностно-ориентированное общение характеризуется наличием определенных знаний о собеседнике: представлением об особенностях его характера, о круге интересов, мотивах поведения, объеме знаний и т.д. Поэтому библиотерапевту необходимо постоянно изучать читателя/пациента, чтобы своевременно корректировать свое общение с ним.
2. В библиотерапевтическом общении тесно переплетено непосредственное и опосредованное взаимодействие. Непосредственное общение предполагает контакт библиотерапевта и читателя/пациента лицом друг к другу, опосредованное – наличие между контактирующими предметов, несущих какую-либо информационную или эмоциональную нагрузку. Библиотерапевт может общаться с читателем/пациентом не только путем непосредственного взаимодействия с ним, но и через предоставление ему книг, библиографических изданий, каталогов.
3. Диалогичное общение, для которого характерно достаточно полное отражение индивидуальных и личностных особенностей общающихся, положительное отношение партнеров общения друг к другу, использование способов общения, которые дают возможность самовыражения партнеров общения, способствуют их развитию. Продуктивно организованный процесс общения предполагает сотрудничество библиотерапевта и читателя/пациента, изменение традиционной позиции читателя/пациента (позиция ведомого) в ходе общения с ним (перевод читателя/пациента с привычной для него позиции ведомого на режим диалога).

Учеба, труд и общение человека происходят в окружающей его социальной среде (микросоциуме), которая непосредственно влияет на него.

Формирование личности человека определяется как его естественно-конкретной природой (совокупность конкретных биологических и социальных черт), так и его окружением (микросоциумом), которое создает вторую конкретную «природу».

Составляющими микросоциума являются семья, коллектив, неформальные группы.

Своеобразным микроколлективом, играющим существенную роль в воспитании личности, является семья. Доверие и страх, уверенность и робость, спокойствие и тревога, сердечность и теплота в общении в противоположность отчуждению и холодности, — все эти качества личность приобретает в семье. Особое положительное значение в воспитании детей имеют доверительные отношения в семье, а также социально-психологическая готовность супругов к браку, включая усвоение элементарных норм и правил человеческого общения, принятие взаимных обязательств по отношению друг к другу, соответствующих их семейным ролям: супруга, супруги, отца, матери и т.п.

Частыми причинами аномалий в воспитании детей служат систематические нарушения супругами этики внутрисемейных отношений, отсутствие взаимного доверия, внимания, заботы, уважения, психологической поддержки и защиты. Но самыми, пожалуй, существенными факторами, отрицательно сказывающимися на воспитании детей, являются несовместимость нравственных позиций супругов, рассогласованность их точек зрения о чести, морали, совести, долге, обязанностях перед семьей, мере ответственности за состояние дел в семье. Основные пути и способы практического устранения отрицательного влияния перечисленных факторов на воспитание детей — достижение взаимопонимания и гармонизация личных взаимоотношений супругов.

Коллективом называется разновидность социальной общности и совокупность индивидов, определенным образом взаимодействующих друг с другом, осознающих свою принадлежность к данной общности и признающихся его членами. Социальная идентичность личности формируется из тех сторон «образа Я», которые вытекают из восприятия индивидом себя как члена социальной группы, коллектива. Для существования коллектива важным является понятие «социально-психологический климат», которое отражает характер взаимоотношений между людьми, преобладающий тон общественного настроения в коллективе, связанный с их удовлетворением условиями жизнедеятельности, стилем и уровнем управления, а также другими факторами. Социально-психологический климат в коллективе связан с определенной эмоциональной окраской психологических связей его членов, возникающих на основе близости, симпатий, совпадения характеров, интересов и склонностей.

Наконец, личность воспитывается через многочисленные личные контакты, официальные и неофициальные отношения. В этом плане более всего на воспитании личности сказываются ее встречи и контакты с разными людьми в организованных и неорганизованных социальных группах.

Внутренние переживания и интересы ребенка как формирующейся личности, трансформируясь в его сознании, стимулируют поиск форм и способов удовлетворения духовных потребностей. Ими и становятся «неформальные» объединения, в которых можно найти друга, излить душевные переживания, пообщаться с кем и как хочется, почувствовать себя свободно и комфортно. Подростки, юноши и девушки хотят самостоятельности, уважения окружающих. Они стихийно протестуют против формализма и скуки в школе и общественных организациях, против застойных и негативных явлений в общественной жизни.

Неформальные объединения, существующие в форме сравнительно небольших контактных групп, основанных на личном знакомстве, приятельских или дружеских отношениях, нередко создаются для проведения общих мероприятий, массовых актов и зрелищ (спортивные болельщики, фанаты рок-звезд, любители фантастики и др.). В момент скопления возникает феномен массовой психологии, поведения толпы, отличающегося от поведения индивида. В малых контактных группах стихийно складывается паритетная, демократическая структура, появляются лидеры, ведущие и ведомые. Практически каждый имеет равные возможности, может рассчитывать на внимание к себе группы, стать лидером. В группах, не обладающих хотя бы в малой степени социально значимыми целями и ориентирами, устанавливается авторитарное управление. Постепенно такие группы перестают быть самодеятельными и самоуправляющимися и все более уподобляются шайке с ее социальной организацией и законами поведения.

* * *

При организации библиотерапевтической работы библиотерапевт должен брать в расчет как естественно-конкретную природу личности, так и ее вторую конкретную природу. Поэтому библиотерапевтическая работа с разными категориями (в том числе и возрастными) читателей/пациентов имеет ряд своих особенностей *(Приложение 4)*.

Для людей, ставших инвалидами или обладающих физическими дефектами, библиотерапевтические мероприятия, проводимые в библиотеках, способны оказать помощь в решении проблем адаптации, содействовать их социальной интеграции. Наиболее характерные направления этой деятельности:

- оперативное предоставление инвалидам общественно значимой информации, первоочередное обеспечение их наиболее читаемыми, содержательными книгами;
- всемерное содействие получению образования и трудовых навыков, профориентационная работа, способствующая переключению внимания и интересов человека, имеющего дефект, на доступную для него деятельность;
- проведение социально-педагогической работы, направленной на формирование культуры личности, культуры чтения.

За рубежом библиотерапия с 1940 г. стала активно использоваться в образовательных учреждениях. Задачи библиотерапии сравнимы с задачами современной педагогики, учитель, применяя библиотерапию, может способствовать развитию учеников и корригировать их поведение.

Библиотерапия используется в школах с целью адаптации учащихся к коллективу, преодоления страха перед отдельными школьными предметами. Американские специалисты Th.P. Herbert и J.M. Furner отмечают, что для учащихся, испытывающих страх перед математикой, библиотерапия является единственной возможностью обсудить свои чувства с другими учащимися, сталкивающимися с подобными проблемами.

Применению библиотерапии в педагогике способствует также и то, что ученики уже находятся в атмосфере, благоприятствующей и чтению, и восприятию. Библиотерапевт может часто встречаться с ними (пять раз в неделю), наблюдать их во всех ситуациях. Лечебное чтение легко включить в школьную программу.

При работе с детьми библиотерапия может оказаться чрезвычайно полезной. Общение с книгами с детских лет помогает нормальному развитию духовного мира ребенка. Влияние художественных произведений особенно сильно потому, что оно сохраняет у ребенка приятное чувство свободы в выборе решения — неподчинение воле старших. Основные цели библиотерапии для детей, особенно имеющих хронические заболевания и физические недостатки, заключаются в том, чтобы отвлечь ребенка от испытываемого им дискомфорта, способствовать активизации его развития и успешной интеграции в соответствующую социальную среду. Особенно необходимы больным детям смех и радость, которые несут с собой добрые и веселые книги.

К библиотерапевтам, работающим с детьми, предъявляются высокие требования. Чтобы терапия была эффективной, очень важна доверительная связь между ребенком и библиотерапевтом. Чтение вслух дает возможность создания дружеских отношений между ребенком и библиотерапевтом. Можно нарисовать рисунок вместе с ребенком, сделать какую-то композицию или просто поиграть. Возникает доверительность, к которой дети очень чувствительны. Однажды установив доверительные отношения, дети обнаруживают, что это помогает справиться с пугающим их напряжением.

При подборе книг для библиотерапевтических мероприятий с детьми следует руководствоваться следующими правилами: наличие цветных иллюстраций, развивающих воображение, и персонажей-животных, не имеющих пола, возраста, этнических особенностей.

Иллюстрированные книги дают детям возможность понять, что их желания, чувства, действия — это часть процесса их роста. Иллюстрации могут вызывать и негативные, и позитивные реакции. Чем больше иллюстраций, тем больше интерес к книге (естественно, до определенных пределов). Чем крупнее иллюстрации, тем активнее интерес. Иллюстрация с центральным объектом, притягивающим глаз, более привлекательна, чем без такового и со множеством деталей. Значение иллюстрации в том, что она рождает интерес.

Даже не по годам развитые дети предпочтут, чтобы книгу читали вслух. Очень важно, чтобы библиотерапевт ознакомился с книгой до ее использования в лечении. Он должен уделить внимание стилю автора, личностным чертам персонажей, необычным словам или фразам. Необходимо представлять, что уровень громкости, тон и скорость чтения имеют большое значение для успешного библиотерапевтического воздействия на детей.

Маленькие дети после прочтения книги лучше всего реагируют, когда их просят нарисовать картинки, изображающие место действия и героев, инсценировать ситуации, сделать коллажи и куклы.

Детям более старшего возраста после библиотерапевтических сеансов можно предложить:

1. Развить содержание книги, используя точку зрения, отличающуюся от точки зрения того, кто написал литературное произведение.
2. Сочинить другое окончание или прекратить чтение перед последней главой и придумать соответствующее окончание.
3. Нарисовать картинки в последовательном порядке или придумать телевизионную версию о важнейших событиях книги.
4. Инсценировать происшествие, описанное в книге, с пациентом в главной роли.
5. Участвовать в дискуссии, касающейся решения проблем, с которыми столкнулся один из персонажей книги.
6. Обсудить сильные и слабые стороны персонажа, с которым они отождествляют себя.

Библиотерапевтические сеансы проводятся с детьми, испытывающими различные страхи, столкнувшимися с разлукой и разводом родителей, воспитывающимися в чужой семье, подвергшимися насилию, с подростками, остро переживающими проблемы одиночества.

На начальном этапе библиотерапевтического процесса библиотерапевт проводит психодиагностическое обследование, изучает личность читателя-ребенка. При этом основное внимание он направляет на анализ отношения ребенка к самому себе, видения своего «Я». Это не случайно: если учитель, организуя чтение школьников в процессе их обучения, учит их извлекать новую информацию, анализировать ее, то библиотерапевт в большей мере направляет читательскую деятельность детей и подростков на анализ собственных переживаний в ходе чтения, на выявление взаимосвязей своего внутреннего мира с духовным миром литературных героев, учит самопониманию через чтение.

Начальный этап библиотерапевтической работы с детьми начинают с чтения той литературы, которая входит в круг читательских предпочтений данной возрастной группы.

Так, в работе с дошкольниками благодатным материалом для чтения и обсуждения является сказка, с подростками – героическая литература, со старшеклассниками –романтическая, где ярко выражена нравственная проблематика. При этом следует учитывать, что дети одного и того же возраста могут стоять на разных ступенях читательского развития.

На следующем этапе работы с детьми и подростками эффективным является переход к психологической литературе, раскрывающей закономерности развития человеческой психики, особенности психических процессов и свойств личности, возможности и приемы управления своим психическим состоянием.

В работе с подростками и старшеклассниками можно использовать критическую, литературоведческую, философскую литературу, что позволяет оптимизировать восприятие, оценку и реакции на окружающий мир.

Важным элементом в библиотерапевтической методике, оказывающим эффективное корректирующее воздействие, является творческое воплощение чувств, потребностей, желаний, возникших в результате прочитанного: инсценирование текста, рисование иллюстраций к книге, домысливание судьбы героя и т.д. Такие методы работы получили самое широкое развитие как в практике литературного воспитания детей и подростков, так и в библиотерапевтической работе. При помощи этих методов стимулируются и обогащаются чувства юного читателя, словесный ряд претворяется в зрительный и слуховой, что способствует более полному самовыражению читателя.

На занятиях с детьми могут присутствовать родители, которым объясняется методика работы с книгой. Их можно включить в процесс обсуждения и интерпретации прочитанного, выполнения некоторых упражнений вместе с детьми. Родители получают задания по работе с детьми дома. Таким образом, психотерапевтическое воздействие продолжается и после занятий.

Выбор книг и методик должен тщательно учитываться и при работе с пожилыми пациентами. Смерть супруга, выход на пенсию, одиночество, свободное время создают для них большие проблемы. Библиотерапевт, имеющий познания в области геронтологии и сопутствующих проблем пожилого возраста, сможет помочь пациенту в целенаправленном поиске книг.

Один из теоретиков библиотерапии Карл Меннингер определил, что воздействие библиотерапии на пожилых людей должно способствовать:

1) достижению ими адекватной самооценки, которая включает высокую оценку как эмоционального состояния, так и интеллектуального уровня, и помогает преодолеть чувство разочарования (безысходности);
2) выражению проблем словами, что будет способствовать преодолению молчаливости и облегчит объективное суждение;
3) объяснению этих проблем объективными причинами, так что его интересы могут быть направлены на что-то, кроме собственной персоны, что расширит круг их интересов и поможет понять окружающую жизнь;

4) идентификации с персонажем или ситуацией, вследствие чего может быть достигнута последующая эмоциональная разрядка.

Библиотерапия важна для пожилых людей, особенно для тех, кто занимается самореализацией, предаваясь воспоминаниям. Например, художественная литература. Романы, небольшие рассказы и поэзия мысленно вернут человека в его юность, обострят воспоминания и воссоздадут былые радости и печали. Книги с фотографиями или иллюстрациями окажут в этом существенную помощь.

Библиотерапевтический процесс имеет две формы: индивидуальную и групповую.

- **Индивидуальная библиотерапия** характеризуется тем, что развитие и коррекция личности происходят в самом процессе чтения. Пациент читает книгу, специально подобранную с терапевтической целью. Чтение нужной в данный момент книги может вдохнуть в человека жизнь, стимулировать его развитие, совершить переворот в сознании и т.д. Например, чтение биографической и автобиографической литературы помогает найти немало общего с мыслями и судьбами выдающихся людей. Такое чтение, как показывает практика, при правильном подборе литературы дает хороший терапевтический эффект.

  Для больного составляется индивидуальный план чтения. Этот план включает 6–8 произведений и рассчитан не только на время пребывания в больнице, но и на послелечебную адаптацию в домашних условиях. При подборе книг учитываются характер заболевания, интеллектуальный уровень, степень начитанности и интересы пациента.

  В процессе индивидуальной терапии библиотерапевт предлагает сначала одну определенную книгу (или несколько книг), наблюдает за ее воздействием на личность читателя и лишь затем переходит к следующей книге или книгам.

  Однако при данном виде библиотерапии (взаимодействия читателя и книги) «отсутствует» личность того, кто порекомендовал книгу. В результате психотерапевтический потенциал такого чтения используется не в полной мере.

- **Групповая библиотерапия** – это стимулирование библиотерапевтом ответной реакции индивида на прочитанную книгу. Коррекция и развитие личности происходят не только в процессе чтения рекомендованной литературы, но и в большей степени в ходе подготовленного диалога, обсуждения прочитанного произведения, организованного в группе.

  Группу характеризует психологическая и поведенческая общность ее членов, что выделяет и обособляет группу, делает ее относительно автономным социально-психологическим образованием. Социально-психологическую основу всех отношений, складывающихся в группе, составляют принятые в ней нравственные ценности и нормы. Ценности – это то, что

для данной группы наиболее значимо и важно. Поэтому библиотерапевт, занимающийся групповой терапией, должен хорошо разбираться в межличностных отношениях в группе (психологическая совместимость и конфликты в группе, лидерство и подчинение, деловые и личные, рациональные и эмоциональные отношения).

Групповая терапия способствует:

1. Вовлечению пациента в библиотерапевтический процесс.
2. Выявлению проблем.
3. Ослаблению изоляции.
4. Возможности быть полезным другим людям.
5. Ослаблению тревоги, связанной с пребыванием в больнице.

Групповая библиотерапия дает эффект при условии тщательного подбора группы по степени начитанности и читательским интересам. Наиболее приемлемым вариантом является группа из 5–8 человек. Библиотерапевту следует оценить не только способность пациента «выносить интенсивность общения», характерную для группы, но и способность группы «выносить требования данного индивидуума». Пребывание в группе пациента, отличающегося огромным самомнением, надменностью, вряд ли будет полезным.

Индивидуальные планы чтения при групповой библиотерапии не составляются. Подбираются небольшие по объему произведения, которые читаются во время группового занятия. Возникает своеобразная дискуссия, в результате которой четко вырисовывается структура межличностных отношений в группе, на основании прочитанного делаются необходимые этические выводы. Определяется также отношение членов группы к чтению художественной литературы, а у малочитающих пробуждается интерес к чтению. Такие занятия с группой рекомендуется проводить не более пяти за время лечения. Беседы записываются на магнитофон и анализируются психотерапевтом, ведущим группу. Можно использовать звукозаписи литературных произведений в исполнении мастеров художественного слова.

Основу индивидуальной библиотерапии составляют беседа, метод самоконтроля (бесконтактный), метод самопомощи (с минимальным контактом), метод творческого самовыражения, метод чтения вслух, основу групповой библиотерапии — консультация, познавательно-поведенческий метод, психодинамический метод, метод отождествления себя с персонажем, метод расслабления, метод отвлечения, профилактический, лечебный, интерактивный метод.

* * *

Литература — источник нравственного и эстетического воспитания, формирующий более глубокое понимание основных нравственных категорий добра и зла, различных процессов, происходящих в обществе.

- Классическая художественная литература, в том числе русская, обладает огромным потенциалом, обеспечивающим разнообразные варианты воздействия, что имеет важное значение для практического применения. Часто приходится отказываться от использования наиболее популярных произведений, учитывая, что они были ранее прочитаны, изучались в школе и с ними связаны определенные ассоциации, которые трудно преодолеть.

В библиотерапевтической практике, в отличие от традиционного, школьного подхода к литературе, из произведений классиков выбираются такие отрывки, где, например, ощущается «простота» жизненных проявлений, их законченность, устойчивость, уравновешенность.

Современную западную беллетристику целесообразно рекомендовать тем людям, которым чужда классическая литература. Особенно полезны проблемные, критические произведения, указывающие человеку на его ошибки, заблуждения и способствующие их преодолению.

- Критическая литература и публицистика используются в библиотерапии для того, чтобы помочь человеку связать литературу с актуальными событиями личной и общественной жизни. Критика, отличающаяся четкостью и объективностью в отношении явлений действительности, помогает клиенту правильно воспринимать события, снимает зависимость от чужих авторитетов.

Многие библиотерапевты отдают предпочтение классическому литературоведению и публицистике, которые прошли проверку временем, доказали правильность своих позиций и поэтому оказывают сильное воздействие даже на скептиков и растерянных людей. В числе предпочитаемых пациенты называют произведения В. Розова, В. Солоухина, А. Озерова, Ю. Нагибина и др.

- Юмористическая и сатирическая литература успешно формирует у читателей более широкий, объективный взгляд на себя и окружающих, а также создает своеобразную психологическую защиту. Суть юмора — обнаружение смешных сторон в любых явлениях, даже неприятных, что является предпосылкой для их более здравого восприятия. Юмор позволяет людям более открыто и свободно вести себя в трудных ситуациях самого разнообразного характера. Он может научить технике более совершенного общения, например, полушутливого выражения своей просьбы во избежание чувства неловкости при отказе, дает возможность подшутить над собой и тем самым укрепляет уверенность в своих силах.
- Сборники афоризмов содержат в себе наиболее ясные образы, отточенные идеи, нередко парадоксальные в своей законченности, категоричности. Такая литература часто используется в библиотерапии, повышает психическую устойчивость. Читая ее, человек привыкает спокойнее относиться к крайностям, противоречиям, жизненным катаклизмам.

- Фольклор (в том числе сказки) также достаточно широко используется в библиотерапии. В течение своего многовекового существования (в устной форме) эти произведения прошли особый отбор. Новому поколению передавались лишь те, которые принимало большинство людей и которые удовлетворяли основным психическим потребностям человека. Утверждением идеалов добра, справедливости, правды и простоты фольклор, сказки могут стимулировать необходимые психические реакции. Особое значение данный вид литературы имеет при работе с детьми, позволяя им осознавать основные жизненные проблемы, улучшать контакты с родителями и сверстниками.

К сказке обращаются люди, переживающие душевные конфликты. Мир народных сказок, как отмечает И.Е. Вольперт, запечатлевается в сознании людей с раннего детства. Отношения сказочных героев воплощают нравственные представления и идеалы, созданные народным опытом на протяжении веков. Образы сказочных героев отличаются поэтичностью, яркостью, типологической определенностью. Сказка наивна и одновременно драматична. В то же время в ней выражена народная мудрость. Сказка повышает интерес к окружающему миру, отвлекает от проблем, невротических фиксаций на пережитом, способствует удовлетворению коммуникативных потребностей, «приглушает» чувство неполноценности и т.д.

- Научно-фантастическая литература отличается от других жанров выходом за пределы привычного, что часто необходимо при библиотерапии. Доводя до крайности некоторые свойства человека, ситуации, отношения, авторы фантастических произведений позволяют индивидууму лучше понять и принять экстремальность своих ощущений, чувств, влечений, стимулируя продуктивность его поведения.
- Детективная и приключенческая литература занимает значительное место в библиотерапии благодаря ряду своих особенностей, в первую очередь — популярности и доходчивости. В детективе конденсируются многие обыденные явления жизни. Для библиотерапии имеют значение следующие его черты: повышенное внимание к негативным чувствам, тренировка интуиции, раскрытие тайны как способ познания действительности, «обязанность» читателя подозревать всех, разоблачение романтического восприятия фальшивых морали и порядочности, демонстрация того, что за красивым фасадом часто скрываются грязь и корысть. Специфика произведения побуждает читателя к смелости, риску, находчивости. Все это касается, естественно, только хорошей детективной и приключенческой литературы. Близки по характеру воздействия к детективам мемуары и литература о Первой и Второй мировых войнах.
- Драматургия оказывает сильное влияние на некоторых людей благодаря большой концентрации, координированности действий и наглядности. При чтении пьесы человеку легче отождествлять себя с действующим лицом, чем при чтении романа. Пьеса оставляет больше свободы для самостоятельной работы, учит диалогу, правилам общения.

- Специальная научная литература дает объективную картину окружающего мира, помогает лучше понять себя, осознать потребность в психосоматической помощи, стимулирует нормальные психические процессы.
- Специальная медицинская литература является разновидностью научной. Имеет первостепенное значение в библиотерапии, так как способна дать индивидууму знания, которые ему особенно важны для стимуляции психотерапевтических процессов, успокоения и самоконтроля. Поэтому, по мнению многих библиотерапевтов, ее следует широко использовать, особенно книги по проблемам психотерапии и психиатрии. Основные задачи этой литературы: давать читателю/пациенту достаточные для правильной, оптимистической ориентации знания, устранять неправильные представления об имеющихся у него психических нарушениях, стимулировать общую активность читателя.
- Научно-популярная литература может выполнять те же функции, что и научная, но используется при работе с менее подготовленными читателями и дает им более общие представления.
- Педагогическая литература может применяться наряду с другой научной литературой с целью тренировки, коррекции, развития различных качеств личности, решения конкретных проблем.
- Юридическая литература дает возможность разобраться в причинах многих трудностей, возникающих в результате неправильных действий, — как собственных, так и окружающих. Данный вид литературы помогает читателю оценить степень опасности девиантного поведения.
- Философская литература помогает получить разносторонние представления о себе, других людях, окружающем мире в целом. Она дает возможность понять неизбежность определенного конфликта между внешним миром и внутренним. Это понимание приносит спокойствие, вносит конструктивность в деятельность человека. К данному виду литературы можно отнести и часть литературной публицистики, работы по истории литературы и философии.

Печать, радио, телевидение и иные средства массовой информации также оказывают значительное воспитательное воздействие, причем адресованы они большой аудитории пользователей. Преимущество данных средств воспитательного воздействия состоит в возможности использования лучших специалистов, произведений, технических достижений и т.д. Это достоинства средств массовой информации в плане воспитания. Однако влияние этого источника воспитательного воздействия рассчитано в основном на «среднюю» личность, т.е. оно не индивидуализировано и не располагает так называемой обратной связью.

Все большее значение в библиотерапии на данном этапе приобретают возможности медиаобразования, основанные на применении современных средств мультимедиа (компьютерных технологий, глобальных компьютерных сетей).

Современный процесс информатизации означает повышение степени информированности общества в целом и каждого его члена в отдельности, формирование общественного сознания на основе научно обоснованной картины мира.

С помощью компьютеров и глобальных информационных сетей становятся доступными банки и базы данных. При этом можно получить необходимую информацию за считанные секунды, обмениваться информацией с партнерами из других стран.

Зарубежный опыт показывает, что информатизация сферы образования и культуры позволяет во много раз быстрее усваивать разнообразные знания, повышать индивидуальные творческие способности.

2.2.4. Система библиотерапевтических методов

За рубежом накоплен большой практический опыт по применению библиотерапевтических и «родственных» им (терминология зарубежных специалистов) методов. Активное их использование специалисты объясняют тем, что дом, работа, церковь, пример взрослых и т.д. не могут помочь человеку в удовлетворении его потребностей в условиях современного общества. Забота о психическом здоровье вытекает из необходимости его сохранения, а также отсутствия естественных взаимоотношений с другими индивидами, имеющими проблемы психологического характера.

Учащиеся получают значительную психологическую помощь от школьного персонала (в основном это консультации и тому подобные мероприятия). Чтение, являющееся одной из форм «чужого» опыта, позволяет встревоженному человеку снять напряжение, осознать природу и динамику проблемы и впоследствии выбрать более оптимальную линию поведения для преодоления стресса и решения личных проблем. Оно может быть использовано не только с восстановительной и развлекательной целью, но и как метод лечения, считают специалисты. К родственным библиотерапии методам зарубежные специалисты относят музыкальную терапию, лечение искусством и игрой, лечебное письмо, методы, способствующие восстановлению физического и психического здоровья, рекреационную (восстановительную) терапию (с помощью отдыха и развлечений), корригирующую и физиотерапию, трудотерапию, лечение обучением, программированное консультирование и консультирование с помощью ЭВМ.

Основные библиотерапевтические методы

В процессе беседы библиотерапевт может определить степень воздействия тех или иных книг на читателя, значимость определенных произведений художественной литературы, наметить пути дальнейшей библиотерапевтической работы. В ходе беседы выясняются возможности усиления читательского удовлетворения, улучшения понимания сути прочитанного с учетом индивидуальных особенностей.

Метод самоконтроля (бесконтактный) способствует усилению самопонимания, выяснению и изучению собственных особенностей. Используются книги по самопомощи, литература по искусству, научная литература.

Метод самопомощи (с минимальным контактом) направлен на стимуляцию самопознания (изучение собственных болезненных расстройств, своего характера), помогает в нахождении путей решения своих проблем с учетом аналогичных у других людей.

Метод творческого самовыражения формирует новое отношение к себе и окружающим, повышает уровень развития личности через обучение. Поэзия, музыка, изобразительное искусство являются инструментами воздействия на личность человека при использовании данного метода.

Чтение вслух позволяет библиотерапевту наблюдать за реакцией читателя, определять степень эмоционального воздействия тех или иных произведений. Особенно результативен данный метод при работе с детьми.

Дополняет беседу индивидуальное или групповое консультирование. Консультирование в процессе оказания психологической помощи подразумевает совместное обсуждение врачом, библиотерапевтом, с одной стороны, и пациентом – с другой, возникших у него проблем, возможных вариантов их преодоления и профилактики, а также информирование человека о его индивидуально-психологических качествах, специфических типах реагирования, методах саморегуляции. Консультирование направлено на выработку активной позиции человека по отношению к психологическим проблемам, стрессам с целью обучения способам восстановления или сохранения эмоционального комфорта в критических жизненных ситуациях. Психологическое консультирование используется при любых психологических проблемах как начальный этап терапии и «реконструкции личности». Специфической мишенью консультирования являются психологические феномены, обусловленные кризисами идентичности и иными мировоззренческими проблемами, а также коммуникационные нарушения. Противопоказаний для консультирования практически не обнаружено, поскольку состояние здоровья человека не имеет принципиального значения при оказании данного вида библиотерапевтической помощи.

Познавательно-поведенческий метод способствует образовательным потребностям людей, формированию умений по снятию стресса, разрешению проблем, воспитанию уверенности в себе. Этому способствуют книги по самопомощи, создание творческих ситуаций, путешествия, общение с природой.

Использование *психодинамического метода* помогает в решении проблем, связанных с выздоровлением, в обретении человеком себя в творчестве. Юмористическая, художественная литература, сказки помогут людям, страдающим психоэмоциональными нарушениями, испытывающими депрессию, стресс.

Метод отождествления с персонажем. Художественная литература предлагает выбор и героев, с которыми читающий может себя отождествлять, и соответствующих ситуаций. Дидактическая литература дает массу разнообразных ситуаций, среди которых индивид может найти ситуацию, идентичную его собственной. Это отождествление в процессе чтения может быть осознанным или неосознанным, вызывать сильные эмоции и являться предпосылкой для последующих действий.

Цель *метода расслабления* – профилактика эмоционального стресса, стимулирование обсуждения ситуации, формирование новых отношений и оценки. Юмористическая, детективная литература, сказки помогают взрослым и детям отвлечься от проблем и неурядиц.

Метод отвлечения направлен на выработку терпимости и понимания по отношению к окружающим, он помогает развивать критическое мышление, изучать человеческое поведение, развивать творческие способности (чтение вслух, написание заметок, сочинение собственных произведений).

Профилактический метод характеризуется тем, что развитие и коррекция личности происходят в самом процессе чтения. Данный метод рекомендуется использовать при работе с людьми, испытывающими проблемы отцовства и материнства, проблемы в учебе, адаптации к новому коллективу и др.

Лечебный метод направлен на восстановление здоровья человека, адаптацию к новым условиям и преодоление проблем. Библиотекари, учителя, социальные работники составляют списки рекомендуемой литературы, способствующей улучшению общего состояния и выздоровлению человека, отвлечению его от мыслей о болезни. Например, чтение биографической и автобиографической литературы, как утверждают исследователи, при правильном ее подборе, дает положительный терапевтический эффект.

Интерактивный метод заключается в организации библиотерапевтом ответной реакции индивида на прочитанную книгу. Процесс коррекции и развития личности в данном виде библиотерапии происходит не только в процессе чтения рекомендованной литературы, но и, в большей степени, в процессе подготовленного диалога, обсуждения прочитанной книги. В отличие от так называемого руководства чтением интерактивная библиотерапия направлена на коррекцию тех или иных отклонений в психическом развитии личности.

В зависимости от форм и видов библиотерапии применяются соответствующие методы.

- При индивидуальной библиотерапии – это беседа, метод самоконтроля (бесконтактный), метод самопомощи (с минимальным контактом), метод творческого самовыражения, метод чтения вслух.
- При групповой библиотерапии используются консультация, познавательно-поведенческий метод, психодинамический метод, метод отождествления себя с персонажем, метод расслабления, метод отвлечения, профилактический, лечебный, интерактивный метод.

- При клинической (эволюционной) библиотерапии применяют следующие методы: беседа, метод самопомощи (с минимальным контактом), метод творческого самовыражения, консультация, познавательно-поведенческий метод, психодинамический метод, метод отождествления себя с персонажем, метод расслабления, метод отвлечения, профилактический, лечебный метод.
- При развивающей (учебно-гуманистической) библиотерапии используются беседа, метод самоконтроля (бесконтактный), метод творческого самовыражения, метод чтения вслух, познавательно-поведенческий метод, метод отождествления себя с персонажем, метод отвлечения, профилактический, лечебный, интерактивный метод.

Наряду с перечисленными выше методиками обучения в психотерапевтической практике широко используется ***метод имаготерапии***, т.е. тренировки больного в воспроизведении определенного комплекса характерных образов с лечебной целью. Физиологический механизм лечебного действия при этом заключается, с одной стороны, в выработке у больного желательной устойчивой системы доминант и динамических стереотипов, с другой – в затормаживании невротического стереотипа; психологический – в усвоении личностных предпосылок, способствующих образованию новых (здоровых) отношений.

Исходные положения методики имаготерапии. Воспроизведение образа может способствовать перестройке личности больного только в том случае, когда он не просто изображает, представляет образ, а вживается в него, переживает все чувства, которые воображаемое лицо должно пережить в заданной ситуации. От способности актера входить в образ зависят правдивость игры, свобода поведения на сцене, освобождение от штампа, который нередко лишает игру актера жизненной правды как необходимой черты подлинного искусства. По Станиславскому, суть сценического перевоплощения актера заключается в том, что он ведет себя так, как если бы сам оказался в ситуации, заданной драматургом. Актер на сцене – это «я» в предложенных драматургом обстоятельствах. При имаготерапии это положение полностью сохраняет свое значение, иначе вся работа теряет свой терапевтический смысл. Имаготерапевтическая группа – не театр в обычном смысле и не кружок самодеятельности. Здесь не актер отбирается в соответствии со своими данными для вос-произведения образа, а, напротив, – образ в соответствии с его психологическим содержанием подбирается как лечебный фактор для больного. Имаготерапия – это своеобразный групповой или индивидуальный «театр для себя».

Терапия творчеством (creative therapy) – терапевтический прием, также широко используемый в мировой практике психотерапии. Конкретные методики терапии творчеством (терапия созданием творческих произведений, творческим общением с природой, общением с литературой, искусством, наукой, терапия

проникновенно-творческим погружением в прошлое и т.д.) служат не для того, чтобы пациент стал писателем, художником и т.д., приобрел увлечение на досуге и тем утешился, а прежде всего для того, чтобы он стал более творческим в общении с людьми (тяга к творчеству — тяга к коммуникации), приобрел общественно-творческий стиль, образ всей своей жизни и, значит, наполнился бы целебным вдохновением и одновременно принес обществу гораздо больше пользы, «раскрепостив» свои резервы.

Охарактеризуем содержание и формы терапии творческим самовыражением (с осознанностью своей общественной пользы, с возникновением на этой базе стойкого светлого мироощущения).

Содержание:

1) самопознание («познай самого себя» — «nosce te ipsum»): изучение собственных болезненных расстройств, своего характера;
2) познание других человеческих характеров («каждому свое» — «suum cuique»): занятия по типологии характеров. Продолжительность того и другого этапа — 1–3 месяца;
3) продолжение познания себя и других в творческом самовыражении («обретает силы в движении» — «vires qye acquiriteundo») с осознанностью своей общественной пользы, с возникновением на этой базе стойкого светлого мироощущения при помощи конкретных методик терапии творчеством. Продолжительность — 2–5 лет.

Формы:

1) индивидуальные беседы (первые 1–2 года от 2 раз в неделю до 1 раза в 2 месяца, потом вдвое, втрое реже). Переписка (от нескольких писем в месяц до нескольких в год);
2) повседневная домашняя работа (изучение художественной и научной литературы, природы творчества);
3) группы (открытые) творческого самовыражения в «психотерапевтической гостиной» (терапия творческим самовыражением в уютной обстановке).

Параллельно с этим при необходимости используются приемы гипносуггестивной, тренировочной психотерапии, проникнутые эмоционально-стрессовыми мотивами, лекарственные средства в небольших дозах.

Терапия творческим самовыражением преследует несколько целей: медицинская — вызвать стойкое, по возможности необратимое улучшение состояния у пациентов, помогая им сделаться «самими собой» — по-своему творчески активными, полезными членами общества с постоянным прочувствованным пониманием этого как светлого смысла своей жизни; общественная — привести в действие, раскрепостить скрытые, подчас значительные резервы пациентов в плане общественной, нравственной деятельности.

Преследуя такие цели, специалисты решают следующие задачи: в первом случае — помочь пациентам (медицински-просветительные, психологически-типологические занятия) узнать, изучить себя, диалектически выяснив, уточнив свои душевные особенности и расстройства не только как «слабое», но и как «сильное в своей слабости», общественно-нравственно полезное; во втором — помочь пациентам (на базе личностного психотерапевтического контакта с врачом) с помощью различных методик терапии творчеством (индивидуально или в группе) обрести себя в творчестве; помочь пациентам на основе укрепленной творческой индивидуальности стойко, продуктивно войти в коллективы — трудовые, учебные, бытовые и т.д.

Таким образом, момент «тщательного клиницизма» в терапии творчеством и момент общественного самовыражения, объясняющий также само название психотерапевтического приема, определяют новизну терапии творческим самовыражением.

Совсем недавно возникла новая методика, получившая название ***«онтопсихологическое консультирование»***.

Основная задача онтопсихологического консультирования — помочь найти правильные ориентиры в жизни и стимулировать к этой деятельности, что позволит реализовать заложенный в человеке природой потенциал. Онтопсихология формирует новое сознание человека, способствует его успеху.

2.2.5. Организация и управление библиотерапевтическим процессом

Необходимым условием, обеспечивающим эффективную организацию и управление библиотерапевтическим процессом, является библиотерапевтический мониторинг.

Библиотерапевтический мониторинг — это диагностика, оценка и прогнозирование состояния библиотерапевтического процесса (отслеживание его хода, результатов, перспектив развития).

Библиотерапевтический мониторинг — деятельность, лежащая в основе целостного библиотерапевтического процесса. Основу этой деятельности составляет система изучения читателя/пациента на протяжении всего библиотерапевтического процесса.

При первичном изучении объекта библиотерапии начинается непосредственное общение между индивидуумом и библиотерапевтом: пациент/читатель рассказывает и объясняет, библиотерапевт выслушивает его и старается понять. На этом этапе осуществляется диагностика индивидуума с помощью различных методов.

Методы изучения уровня развития, образования и воспитания личности

Целый ряд методов позволяет всесторонне изучить исследуемую проблему: все ее аспекты и параметры. К ним относятся:

1. ***Наблюдение*** – целенаправленное восприятие какого-либо явления, в процессе которого исследователь получает конкретный фактический материал. При этом ведутся записи (протоколы) наблюдений. Наблюдение проводится обычно по заранее намеченному плану с выделением конкретных объектов. Можно выделить следующие этапы наблюдения: определение задач и цели; выбор объекта, предмета и ситуации; выбор способа наблюдения, наименее влияющего на исследуемый объект и в наивысшей степени обеспечивающего сбор необходимой информации; выбор способов регистрации наблюдаемого; обработка и интерпретация полученной информации. Наблюдение – очень доступный метод, но он имеет свои недостатки, связанные с тем, что на результаты наблюдения оказывают влияние личностные особенности (установки, интересы, психические состояния) исследователя.
2. ***Методы опроса*** – беседа, интервью, анкетирование.

В библиотерапевтической работе используются прежде всего опрос и анкетирование. Они помогают определить основные социально-демографические характеристики (пол, возраст, национально-религиозную принадлежность, принадлежность к той или иной социальной, профессиональной группе, занятость в общественном производстве). Дополнительную информацию библиотерапевт получает с помощью тестов, помогающих выяснить личностные качества (тест на агрессивность, тест Кеттела и др.). В случае необходимости, приходится прибегать к медицинскому анамнезу, особенно когда это касается библиотерапевтической работы с больным. Здесь библиотерапевту, конечно, необходима консультация врача.

Используя приемы анкетирования, тестирования, анализа, библиотерапевт не должен допускать негативных последствий. В некоторых случаях прямолинейные вопросы теста могут вызвать подсознательную защитную реакцию больного и не принести желаемых результатов. Положительный момент, присущий указанным приемам: отвечая на вопросы теста, индивидуум включает в свой анализ различные оговорки, отступления, эмоциональные оценки, воспоминания, постепенно снимая напряжение, вызванное болезнью, следовательно, морально подготавливается к сложной процедуре вылечивания (полного выздоровления).

Собранный на данном этапе материал (сведения) служит основой для создания на следующем этапе библиотерапевтического процесса модели объекта библиотерапии, дает возможность поставить пациенту предварительный диагноз, выявить субъективные факторы проблем, с которыми он столкнулся.

Библиотерапевтический мониторинг также предполагает дополнительное изучение субъекта в ходе профилактического или лечебного процесса, повторные консультации со специалистами.

Этот этап тесно связан с этапом непосредственного проведения библиотерапии и постоянной корректировкой этого воздействия путем выбора и сочетания различных библиотерапевтических методик. В ходе библиотерапевтического воздействия индивидуум по-новому раскрывается перед библиотерапевтом, дополняя психологический портрет, который был составлен на этапе первичного изучения объекта библиотерапии. На данном этапе библиотерапевт имеет возможность скорректировать методику своего общения с индивидуумом, прибегая при этом к консультативной помощи других специалистов, участие которых ему необходимо.

Библиотерапевтический мониторинг

Библиотерапевту-исследователю важно не только овладеть системой существующих методик библиотерапевтического воздействия на читателя/пациента, но и увидеть, оценить перспективы этих методик, а также вновь разрабатываемых, которые, с учетом методик смежных наук (педагогики, социологии и т.д.), образуют такое понятие, как «библиотерапевтический мониторинг». В настоящее время это понятие широко используется во многих научных отраслях.

Библиотерапевтический мониторинг – это системная диагностика эффективности функционирования различных методик, предполагающая постоянный контроль за развитием их качественных и количественных составляющих. Система контроля включает: текущий контроль (на каждом библиотерапевтическом сеансе); итоговый (по окончании библиотерапевтических занятий с читателем/пациентом); отсроченный – спустя три и более месяцев после окончания библиотерапевтических занятий.

Под прогнозированием обычно понимается процесс получения опережающей информации об объекте с помощью научно обоснованных положений и методов. Объектами при этом выступают конкретная личность, группа людей.

Принято различать *поисковое* и *нормативное прогнозирование*. Поисковое прогнозирование, непосредственно направленное на определение будущего состояния объекта, исходит из учета логики развития читателя/пациента и влияния на него внешних условий. Нормативное прогнозирование, принимая заданность объекта преобразования, связано с нахождением оптимальных путей достижения заданного результата (состояния индивидуума). При конструировании библиотерапевтического процесса элементы поискового и нормативного прогнозирования теснейшим образом взаимосвязаны. Возможные пути достижения прогнозируемого результата есть не что иное, как своеобразные гипотезы об оптимальности способов решения библиотерапевтической задачи, переработку которых в актах мышления осуществляет библиотерапевт. Прогнозирование в деятельности библиотерапевта позволяет предвосхищать результаты деятельности благодаря уникальной человеческой способности к целеполаганию. Цель библиотерапевтической деятельности вне зависимости от сложности путей ее достижения – это всег-

да смоделированный результат еще не осуществленной деятельности, представленной в сознании как проект реальных количественных и качественных изменений библиотерапевтического процесса, его отдельных компонентов. В соответствии с видами педагогических задач по их временному разграничению различают стратегическое, тактическое и оперативное прогнозирование.

Библиотерапевтическое прогнозирование своей конечной целью имеет конкретизацию библиотерапевтических целей и трансформацию их в систему библиотерапевтических задач. Как результат научно обоснованного прогнозирования, библиотерапевтическая задача синтезирует содержательную, мотивационную и операционную стороны деятельности библиотерапевта и читателя/пациента.

В библиотерапевтическом процессе принято различать проектную, организационную и познавательную деятельность.

Проектная деятельность

Логическим итогом конструирования библиотерапевтического процесса является материализация проекта библиотерапевтической деятельности в виде плана работы, плана-конспекта, в зависимости от опытности библиотерапевта.

К плану предъявляется ряд требований:

- целеустремленность и конкретность библиотерапевтических задач;
- краткость плана, его компактность;
- преемственность, систематичность и последовательность изложения;
- реальность, учет возрастных и индивидуальных особенностей читателей/пациентов;
- гибкость и вариативность планирования.

На каждого конкретного читателя/пациента библиотерапевт составляет свой план:

1. В плане даются краткая характеристика и анализ состояния библиотерапевтической работы. Необходимые для работы сведения фиксируются на специальных бланках, включающих: сведения о причинах и условиях возникновения психотравмирующей ситуации, результаты психологического исследования, основные жалобы. Фиксируется первая беседа с читателем, в которой выясняются степень сохранности читательских интересов, возможность адекватного восприятия прочитанного. В ходе первой беседы читатель/пациент получает психогигиеническую инструкцию о правилах чтения.
2. Характеризуются задачи работы с конкретным читателем/пациентом.
3. Намечаются основные направления и формы деятельности библиотерапевта. Прежде всего, это планы чтения пациента, бесед с библиотерапевтом.

План чтения читателя/пациента составляют с учетом конфликтной ситуации и читательского уровня больного. Он обычно состоит из 7–12 названий и рассчитан на 3–4 недели чтения в стационаре и на такой же срок после выписки. План чтения состоит из трех частей. Вводная часть: одна-две книги, чаще отвлекающего характера, что позволяет определить реакцию больного на прочитанное и границы его субъективной интерпретации. Вторая, главная часть плана чтения, содержит литературу, которая должна способствовать «переработке» психотравмирующей ситуации. Речь идет о таких произведениях, прочитав которые, больной поймет, с какой целью они ему рекомендованы: сознательно и активно вступать во взаимодействие с текстом. Завершают план чтения книги «об искусстве быть читателем», так как одной из обязательных задач библиотерапии является формирование (или восстановление ранее сформированных) навыков постоянного чтения художественной литературы.

План чтения состоит из 4 частей:

1. Введение (2–3 контрольные книги).
2. Основная часть (3–6 книг).
3. Закрепляющая часть (2–3 или более книг).
4. Дополнение (5 книг).

В **первую часть** рекомендуется включать литературу, далекую от сути конфликта больного, однако помогающую выяснить его реакцию на содержание книги и субъективную ее интерпретацию.

Вторая часть плана — главная составляющая библиотерапевтического процесса, ее назначение — преодолеть психогению. Читатели часто воображают себя героями книг, поэтому важно, чтобы их настроение было созвучно настроению читателя. Нужно следить, чтобы у пациента не возникла отрицательная реакция. Если она незначительна, тогда можно предпринять более смелые шаги — предложить книгу, в которой описывается ситуация, аналогичная ситуации больного, но с оптимистическим окончанием. Конкретные рекомендации здесь предложить трудно, поскольку многое зависит от способностей, изобретательности и профессионализма библиотекаря, психотерапевта и других врачей.

Руководствуясь рекомендациями библиотерапевта, в план чтения можно включить и произведения трагического содержания.

Третья часть плана — закрепление полученного эффекта. Предлагаемые книги должны поддержать духовную уравновешенность, оптимизм читателя/пациента.

В случае групповой библиотерапии можно организовать чтение литературных произведений вслух. Наблюдение за реакцией пациентов поможет библиотерапевту определить степень лечебного эффекта от прочитанного или скорректировать план библиотерапии по отношению к конкретному пациенту.

Беседы с читателями бывают двух типов: о части произведения и о произведении в целом. Этот метод в ряде случаев очень полезен, так как помогает фиксировать непосредственные реакции больного, а не его выводы и дает возможность корректировать восприятие прочитанного. С больными за время пребывания в ЛПУ проводятся 7–10 бесед, последняя, итоговая, — обязательно с участием лечащего врача.

4. Координация библиотерапевтической работы библиотерапевта и других специалистов (врачей, педагогов, социальных работников).

Организационная деятельность

Основная форма библиотерапевтической работы — сеанс. Библиотерапевты в клиниках навещают своих пациентов в течение 30–50 минут, хотя в идеале необходимо встречаться 2–3 раза в неделю не менее 1 часа. Опытным библиотерапевтам достаточно и 2 часов в неделю. Очень важна мотивация встреч. Парадокс: именно те, кто стремится к частым встречам, на самом деле могли бы приходить реже. Они готовы на все 100% использовать время сеанса, а те, кто с нежеланием, скептически настроен или ослаблен депрессией, легко забывают о достигнутом. С одними пациентами контакт устанавливается практически мгновенно (в таких случаях сразу возникает атмосфера творчества), с другими при каждой встрече приходится налаживать отношения заново.

Установлено, что при неврозах пациенты нуждаются в большем количестве сеансов. Им необходимо выговориться, и пока они находятся в состоянии кризиса, библиотерапевт может выступать в роли союзника. Однако это не означает, что надо соглашаться с любым мнением пациента. Сам по себе процесс открытия собственной личности «ввергает пациента в цепочку кризисов». Например, он начинает понимать, что он совсем не такой, каким считал себя раньше (допустим, не такой добрый, злой и т.д.), и ему необходимо с кем-то поговорить об этом. Пациент при каждой новой встрече может поднимать новые вопросы, но библиотерапевт должен не возвращаться к уже обсуждавшимся проблемам (хотя это — одна из его прерогатив), а следовать естественному ходу процесса, стараясь выявить в нем «постоянный компонент».

В некоторых случаях количество и частоту сеансов следует сократить, особенно в тех случаях, когда пациент слепо верит библиотерапевту и сам не прикладывает никаких усилий к выздоровлению. Если библиотерапевт работает с такими людьми слишком много, их зависимость от него только укрепляется.

Что действительно очень важно, так это регулярность сеансов. Если вы установили определенное расписание, следует его неукоснительно придерживаться. Оптимальное время сеанса — 50 минут.

При общении с пациентом не следует слишком часто использовать специальные термины. Юмор существенно облегчает общение, позволяет иначе взглянуть даже на очень тяжелые моменты жизни.

Желательно, чтобы пациенты смело рассказывали обо всем, что приходит им в голову, не стремясь что-либо скрыть. Необходимо, чтобы во время сеанса пациент «раскрывался» (даже если он не очень «очарован» библиотерапевтом), раскрепощался, начал больше доверять другим, воспринимать людей более реалистично, понимать, что обсуждение какого-либо побуждения неравнозначно его реализации.

Одной из самых сложных, но одновременно и самой эффективной коллективно-групповой формой библиотерапии является конференция (или обучающее мероприятие), подготовку к которой осуществляют библиотекарь и врач-психотерапевт. После формирования малых групп и образования лидерского актива наиболее эрудированные и подготовленные больные получают соответствующие темы и литературу от библиотекаря. При подготовке к конференции участники неоднократно встречаются с библиотекарем и врачом, обсуждая свои будущие выступления. Подготовка к конференции, занимающая не менее 10–12 дней, ведется с таким расчетом, чтобы логически завершить цикл (5–8) групповых занятий, обобщить весь материал. Роль психотерапевта во время конференции — это роль председательствующего. После ответов на вопросы и обобщающего слова психотерапевта обычно выступают больные, имеющие хорошие результаты лечения. Завершить конференцию можно чтением оптимистических писем бывших больных, показом результатов эстетотрудотерапии, демонстрацией кинофильма.

Познавательная деятельность

Все стадии библиотерапевтического процесса, ход библиотерапевтических сеансов, результаты и возникающие сложности библиотерапевт фиксирует в своем дневнике. Эти данные он может использовать в дальнейшей работе с конкретным индивидом и впоследствии с другими больными.

Библиотерапевтические технологии

В последние годы усилился интерес к теории оптимизации образовательных процессов в связи с широким применением технологий в обучении, в частности, **модульной** и **проблемно-модульной**, которые также могут быть использованы в библиотерапевтической деятельности.

Специфика модульного обучения состоит в том, что обучающийся может самостоятельно работать с предложенной ему индивидуальной программой. Функции преподавателя при этом весьма разнообразны: информационная, контролирующая, консультативная, координирующая. Взаимодействие обучающегося и педагога здесь осуществляется на принципиально иной основе: **модули** (*лат.* modulus — функциональный узел) обеспечивают осознанное самостоятельное достижение обучаемым определенного уровня подготовленности к каждому за-

нятию. Индивидуальная учебная программа содержит в себе целевую программу действий, банк информации и методическое руководство по достижению поставленных перед ним дидактических целей.

Модульное обучение обеспечивает активность каждого обучаемого на занятии за счет постоянного подкрепления его действий с помощью самоконтроля, программированного обучения, самодиагностики (используются специальные компьютерные программы). Групповые формы обучения также дают обучаемому возможность работать в индивидуальном темпе.

Итак, модуль – это «автономная порция» учебного материала. Содержание модульного обучения представляется в законченных, самостоятельных комплексных модулях, которые одновременно являются банком информации и методическим руководством по его усвоению. Сама суть этого вида обучения требует соблюдения субъект-субъектных взаимоотношений обучающегося и педагога.

Модульная библиотерапевтическая технология обеспечивает гибкость библиотерапевтического обучения с учетом индивидуальных потребностей личности, уровня ее базовой подготовки. Обучаемые самостоятельно работают с индивидуальными программами, разработанными для каждого из них библиотерапевтом. Характерные особенности модульных библиотерапевтических технологий – проблемный подход, индивидуальный темп обучения, поэтапное формирование умственных действий.

Проблемно-модульное обучение. Цель его – развитие познавательной активности, творческой самостоятельности обучаемых. Для него характерны последовательное и целенаправленное выдвижение перед обучаемым познавательных задач (разрешая которые, обучаемые активно усваивают знания), поисковые методы, решение познавательных задач.

Проблемное обучение направлено на формирование качеств творческой личности. Учебная проблема – это поисковая задача, для решения которой обучаемому необходимы новые знания и в процессе решения которой эти знания должны быть усвоены. В разрешении учебной проблемы можно выделить четыре главных этапа (стадии):

1) создание проблемной ситуации;
2) анализ проблемной ситуации, формулировка проблемы и представление ее в виде одной или нескольких проблемных задач;
3) решение проблемных задач (задачи) путем выдвижения гипотез и последовательной их проверки;
4) проверка решения проблемы.

Проблемная ситуация – это состояние интеллектуального затруднения, вызванное, с одной стороны, острым желанием решить проблему, а с другой – невозможностью это сделать при помощи наличного запаса знаний или с помощью знакомых способов действий.

Проблемное обучение учит:

1) мыслить логично, научно, творчески;
2) самостоятельному творческому поиску нужных знаний;
3) преодолевать возникающие трудности.

Проблемное обучение делает учебный материал более доказательным, усвоение материала – более эффективным и прочным. Проблемное обучение развивает познавательные интересы и формирует творческую личность.

Использование развивающих технологий позволяет библиотерапевту более эффективно воздействовать на эмоциональную, потребностно-мотивационную и волевую сферу читателя/пациента, пробудить в нем интерес к знаниям как мотивам познавательной деятельности, привить навыки самообразования, а также способствует созданию ситуации успеха в обучении и практической деятельности.

Ситуация успеха порождает у читателя/пациента уверенность в своих силах, способствует более быстрому преодолению психологических барьеров в различных жизненных ситуациях, создает комфортную обстановку для самосовершенствования.

Разработка новых развивающих библиотерапевтических технологий, их эффективное использование будут способствовать непрерывной адаптации читателя/пациента, его самоактуализации, развитию его способностей к активной жизни в условиях изменяющегося мира.

Библиографический список

Алексеева Л.Н. Рефлексия как средство творческого понимания: Автореф. дис. канд. психол. наук. – М., 1988. – 19 с.

Алексейчик А.Е. Библиотерапия // Руководство по психотерапии. – Ташкент: Медицина, 1985. – С. 127–142.

Ананьев Б.Г. Анализ трудностей в процессе овладения детьми чтением и письмом // Известия АПН РСФСР. – 1955. – Вып. 50. – С. 8–12.

Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. – М., 1977. – 371 с.

Антонович Г.В. Семья в системе социальной детерминации общественного развития // Развитие современной семьи: социальные, демографические и правовые аспекты: Сб. науч. тр. – Кишинев: Штиинца, 1990. – С. 14–26.

Апухтин В.Б. Психологический метод анализа смысловой структуры текста: Автореф. дис. канд. филол. наук. – М., 1977. – 21 с.

Арановская Д.М. Понимание сказки детьми дошкольного возраста в зависимости от ее композиции: Автореф. дис. канд. психол. наук. – М., 1944. – 18 с.

Артемов В.А. Естественный эксперимент в изучении детского чтения // Книга и ребенок. — 1924. — № 10. — С. 8–13.

Асмус В. Чтение как труд и творчество // Вопр. литературы. — 1961. — № 2. — С. 36–46.

Бажов Н.М. Факторы, определяющие установку на выбор книги // Науч. конф., посвящ. проблемам психологии чтения и читателя: Краткие тез. докл. — Л., 1971. — С. 14–15.

Балика Д.А. Методика разговора с читателем // Красный библиотекарь. — 1925. — № 8. — С. 32–49.

Баренбаум И.Е., Крейденко В.С., Леонов В.П. Общенаучные и специальные методы книговедения, библиотековедения, библиографоведения и информатики // Связь библиотечно-библиографических дисциплин с информатикой: Сб. науч. тр. / ЛГИК. — Л., 1982. — Т. 68. — С. 47–68.

Беляева Л.И. Мотивы чтения и критерии оценок произведений художественной литературы у разных категорий читателей // Художественное восприятие: Сб.— Л.: Наука. Ленингр. отд-ние, 1971. — С. 162–176.

Беляков Л.В. Методика работы с читателями. — М., 1975. — 69 с.

Бениаминова М.В. Воспитание детей: Учебник.–3-е изд., перераб. и доп.— М.: Медицина, 1991— 288 с.

Берков П.Н. Об эстетике творчества и эстетике восприятия // Художественное восприятие: Сборник. — Л., 1971. — С. 57–67.

Беспалов В.И. Междисциплинарные последствия библиопсихологии Н.А. Рубакина // Библиотечное дело и проблемы информатизации общества: Тез. докл. междунар. науч. конф. Москва, 27–28 апр. 1990 г.: В 2 ч. — М., 1999. — Ч. 1. — С. 77–78.

Бехтерев В.М. О лечебном значении умственного труда для больных общими неврозами // Вопр. психофизиологии, рефлексологии и гигиены труда. — 1921. — Вып. 1. — С. 7–10.

Бехтерев В.М. Субъективные и объективные методы в изучении личности // Молодая гвардия. — 1924. — № 5. — С. 25–28.

Библиотерапия [Опыт работы областной научной медицинской библиотеки (г. Тверь)] // Библиотекарь. — 1991. — № 9. — С. 51–54.

Библиотерапия: Психолого-педагогические, социальные и медицинские аспекты: Библиогр. указ. лит. / Сост. Ю.Н. Дрешер. — Казань: Медицина, 2000. — 128 с.

Библиотерапия: Тематический план, программа курса и методические материалы для системы повышения квалификации и переподготовки кадров медицинских библиотек / М-во здравоохранения Респ. Татарстан, Респ. мед. библ.-информ. Центр / Сост. Ю.Н. Дрешер. — Казань: Медицина, 1999. — 72 с.

Брудный А.А. Понимание как компонент психологии чтения // Проблемы социологии и психологии чтения: Сб. науч. тр. / ГБЛ. — М.: Книга, 1975. — С. 162–172.

Вальдгард С.Л. Книга как социальный раздражитель // Элементы общей психологии. — М., 1929. — С. 83–96.

Вельвовский И.З. Психотерапия в комплексе лечения и реабилитации больных с пароксизмальными соматическими заболеваниями на курортах // Психотерапия и деонтология в комплексе лечения и реабилитации больных на курорте: Тез. докл. На Всерос. науч.-практ. конф., июнь 1972 г. — Харьков, 1972. — С. 240.

Вельвовский И.З., Миллер А.М. Библиопсихотерапия в системе психотерапии // Вопросы психотерапии: Сб. науч. тр. — М., 1972. — Вып. 3. — С. 62–66.

Грехнев В.С. Культура педагогического общения. — М.: Просвещение, 1990. — 126 с.

Гурье Л.И. Основы педагогики высшей школы: Учеб. пособие. — Казань, 1999. — 185 с.

Добрынина Н.Е., Смирнова С.М. Проблематика и методика в исследовании распространенного чтения // Проблемы социологии и психологии чтения.: Сб. / ГБЛ. — М.: Книга, 1975, — С. 30–38.

Дрешер Ю.Н. Библиотерапия: история и современность // Библиотечное дело и проблемы информатизации общества: Тез. докл. междунар. науч.-практ. конф., Москва, 27–28 апр. 1999 г.: В 2 ч. — М., 1999. — Ч. 1. — С. 94–95.

Дрешер Ю.Н. Библиотерапия: некоторые аспекты теории и практики, проблемы подготовки кадров // Библиотека и библиотекарь в современном мире: Сб. ст. — Казань: Медицина, 1999. — С. 36–44.

Дрешер Ю.Н. Библиотерапия: Учебно-метод. пособие. — Казань: Медицина, 2000. — 52 с.

Дрешер Ю.Н. Библиотерапия как метод лечебного воздействия на детей с ограниченными возможностями // Проблемы реабилитации в детской неврологии (медицинские, социальные, педагогические аспекты): Материалы междунар. симпозиума, 2–3 июня 2000 г. — Казань: Медицина, 2000. — С. 76–82.

8-5549

Дрешер Ю.Н. Валеологические аспекты образовательной деятельности в социокультурной сфере //Философия современного социокультурного образования: Материалы межвузовской науч.-метод. конф., 20 апр. 1999 г. — Казань: ГранДан, 1999. — С. 51—53.

Дрешер Ю.Н. Исторические предпосылки и теоретико-методологические основы библиотерапевтических исследований // Библиотечное дело-2000: проблемы формирования открытого информационного общества: Тез. докл. 5-й междунар. науч. конф., Москва, 25—26 апр. 2000 г.: В 2 ч. — М., 2000. — Ч. 1.— С. 17—19.

Дрешер Ю.Н. Книга лечит // Мир библиографии. — 1999. — № 4. — С. 45—50.

Дрешер Ю.Н. Кого и как лечит книга // Библиотека. — 1999. — № 3. — С. 68—70.

Дрешер Ю.Н. Курс лекций по библиотерапии. — Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1999. — 304 с.

Дрешер Ю.Н. Некоторые подходы к формированию теории библиотерапии // Библиотеки и ассоциации в меняющемся мире: новые технологии и новые формы сотрудничества: Материалы 5-й юбилейной междунар. конф. «Крым-98», Судак, 6—14 июня 1998 г.: В 2 т. — М.: ГПНТБ России, 1998. — Т. 2. — С. 748—752.

Дрешер Ю.Н. Проблемы здоровья населения и валеологические аспекты образовательной деятельности в социокультурной сфере // Библиотека и библиотекарь в современном мире: Сб. ст. — Казань: Медицина, 1999. — С. 24—31.

Дрешер Ю.Н. Профессиональная подготовка библиотерапевтов в системе непрерывного библиотечного образования. — Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2000. — 376 с.

Дрешер Ю.Н. Руководство по валеологии. — Казань: Медицина, 1999. — 168 с.

Жиляева Е.П. Книга лечит // Здоровье. — 1973. — № 10.— С. 4.

Зимин А.И. Человек и личность как предмет философской рефлексии и социальной практики. — М., 1995. — 100 с.

Зиятдинова Ф.Г. Образование и наука в трансформирующемся обществе // Социологические исследования. — 1998. — № 11. — С. 66—71.

Илиева П.С. Психолингвистические особенности восприятия оценки художественного текста: Автореф. дис. ... канд. философ. наук. — М., 1983. — 20 с.

Кабачек О.Л. Библиотерапия как часть психотерапии и как аспект библиотечной педагогики // Психолог в детской библиотеке. — М., 1994. — С. 69.

Кабачек О.Л. Стихотворение А.Блока «В неуверенном, зыбком полете...» как модель для изучения проблемы «автор—читатель» // Что мы читаем? Какие мы?: Сб. науч. тр. / РНБ; Сост.: Е.В. Захарова и др. — СПб., 1993. — С. 101—121.

Казаринова И.Н., Смагин Е.Л. Возможности библиотерапии // Науч. и техн. б-ки. — 1999. — № 8. — С. 34—40.

Кащенко В.П. Педагогическая коррекция: Исправление недостатков характера у детей и подростков.—2-е изд. — М.: Просвещение, 1994. — 222 с.

Кирсанов А.А. Методологические проблемы создания прогностической модели специалиста. — Казань: КГТУ, 2000. — 228 с.

Кирсанов А.А., Кочнев А.М. Интегративные основы широкопрофильной подготовки специалистов в техническом вузе. — Казань: Изд-во «АБАК», 1999. — 290 с.

Ковалев С.В. Психология современной семьи. — М.: Просвещение, 1988. — 125 с.

Кон И.С. Психология ранней юности: Книга для учителя. — М.: Просвещение,1983. — 254 с.

Кумекер Л., Шейн Д.С. Свобода учиться, свобода учить: Пособие для учителя. — М., 1994. — 158 с.

Курамшин И.Я., Иванов В.Г. Дидактика высшей школы: Пособие в схемах и таблицах. — Казань, 2000. — 70 с.

Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. — М., 1994. — 365 с.

Макаренко А.С. Книга для родителей // Соч.: В 7 т. — М.: Изд-во АПН РСФСР, 1954. — Т. 4. — С. 11—340.

Мевехуд Б. Кризисы жизни — шансы жизни. Развитие человека между детством и старостью. — Калуга, 1994. — 142 с.

Миллер А.М. Библиотерапия при неврозах, развивающихся после острых психотравм // Психотерапия в курортологии: Сб. — Харьков, 1968. — С. 68—69.

Миллер А.М. Некоторые проблемы библиотерапии за рубежом: Обзор литературы // Библиотековедение и библиография за рубежом. — 1971. — Вып. 36. — С. 93—107.

Миллер А.М. Принципы отбора для лечебного чтения // Психотерапия и деонтология в комплексе лечения и реабилитации больных на курорте: Тез. докл. на Всерос. науч.-практ. конф., июнь 1972 г. — Харьков, 1972. — С. 68—70.

8*

Миллер А.М. Составление плана чтения и его обоснование — необходимое звено либропсихотерапии (библиотерапии)//Психотерапия в курортологии: Тез. докл. на науч.-практ. конф., 20—22 нояб. 1974 г. — Кисловодск, 1974. — С. 45—48.

Миллер А.М. Составление плана чтения и его обоснование — необходимое звено либропсихотерапии (библиотерапии) // Психотерапия в курортологии: Тез. докл. на науч.-практ. конф., 20—22 нояб. 1974 г. — Кисловодск, 1974. — С. 45—48.

Миллер А.М. Чтение больных в лечебно-профилактических учреждениях // ИФЛА/ФИАВ (Международная федерация библиотечных ассоциаций) Подсекция больничных библиотек: 36-я сессия. — М., 1970. — С. 12.

Миллер А.М., Линевич З.В. Необходимость подготовки кадров библиотекарей для проведения целенаправленного чтения больных в здравницах //Психотерапия и деонтология в комплексе лечения и реабилитации больных на курорте: Тез. докл. на Всерос. науч.-практ. конф., июнь 1972 г. — Харьков, 1972. — С. 64—66.

Минкина В.А. Информационная культура и способность к релаксации//Высш. образование в России. — 1995. — № 4. — С. 27—36.

Мишкинене Г. Библиотерапия в медицинских библиотеках Литвы: Метод. рекомендации. — 1972. — 42 с.

Невский В.А. Классификация психологической литературы в библиотеке // Предметы и методы современной психологии / Под ред. Л.С.Выготского. — М., 1929. — С. 21—24.

Невский В.А. Место психологической литературы в спросе читателя // Предмет и методы современной психологии. — М., 1929. — С. 35—38.

Невский В.А. Психология и консультация по самообразованию // Предмет и методы современной психологии. — М., 1929. — С. 38—42.

Николаева Л.А. Учись быть читателем: Старшекласснику о культуре работы с научной и научно-популярной книгой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Просвещение, 1982. — 191 с.

Новое педагогическое мышление / Под ред. А.В. Петровского. — М.: Педагогика, 1989.

Полозова Т.Д. А что за словом? (Восприятие художественной литературы). — М.: Знание, 1972. — 46 с. — (Новое в жизни, науке, технике. Сер. Литература; Вып. 2).

Психологический контакт библиотекаря с читателями: Практ. пособие для библиотекарей / Рос. гос. б-ка; сост. О.В. Решетникова. — М., 1994. — 96 с.

Равинский Д.К. Книга — учебник жизни? // Библиотека и чтение: проблемы и исследования: Сб. науч. тр. — СПб., 1995. — С. 143—156.

Рогов Е.И. Личность учителя: теория и практика. — Ростов н/Д, 1996. — 105 с.

Рубакин Н.А. Психология читателя и книги. — М.; Л.: Госиздат, 1929. — 308 с.

Рубакин Н.А. Работа библиотекаря с точки зрения библиопсихологии. К вопросу об отношении книги и читателя // Читатель и книга. Методы их изучения: Сб. ст. Я.В. Ривлина, Н.А. Рубакина, Б.О. Боровича. — Харьков, 1925. — С. 37—66.

Симонов Б.А. О библиотерапии // Библиотековедение. — 1996. — № 6. — С. 39—41.

Стефановская Т.А. Педагогика: наука и искусство: Курс лекций. — М.: Совершенство, 1998. — 356 с.

Стефановская Т.А. Современная парадигма содержания педагогического процесса. — Иркутск, 1995. — 157 с.

Стефановская Т.А. Технология обучения педагогике в вузе: Метод. пособие.–2-е изд. — М.: Совершенство, 2000. — 272 с.

Таланчук Н.М. Введение в неопедагогику: Пособие для педагогов-новаторов/ АПН СССР, Ассоциация «Профессиональное образование». — М., 1991. — 181 с.

Усов Ю.Н. Медиаобразование в России. — М., 1994. — 86 с.

Чубарьян О.С. Исследование чтения и читателей в системе социальных наук // Проблемы социологии и психологии чтения: Сб. / ГБЛ. — М.: Книга, 1975. — С. 11—29.

Amer K. Bibliotherapy: using fiction to help children in two populations discuss feelings // Pediatr Nurs. — 1999. — Vol. 25, № 1. — P. 91—95.

Andree O. Die Wirkung von Literatur und Dichtung auf Patien-ten in einer rationalen Psychotherapie // Psychiatrie, Neurologie und medizinischen Psychologie. — 1969. — Jg. 21, № 4. —S. 152—156.

Anstett R.E., Poole S.R. Bibliotherapy: an adjunct to care of patients with problems of living // J. Fam. Pract. — 1983. — Vol. 17, № 5.—P. 845—853.

Atwater J.M., Smith D. Christian therapists' utilization of bibliotherapeutic resources // Journal of Psychology and Theology. — 1987. — № 10. — P. 230—235.

Barker M. Bibliotheques et lectures pour jeunes: propos sur la bibliotherapie. // Documentation et Bibliotheques. — 1979. — T. 25. — P. 213—215.

Bass A.H. Great books are good treatment // Mental Hospital. — 1960. — Vol. 11, № 1. — P. 43—44.

Beatty Y.K. A historical review of bibliotherapy // Library Trends. — 1962. — Vol. 11, № 2. — P. 106—107.

Beckley S. Archive therapy in Carmarthenshire/Carmarthenshire Record Office (Wales), Archive Service (Wales) // Journal of the Society of Archivists. — 1983. — Vol. 7, № 4. — P. 245—246.

Behavioral cohabitation: increasing satisfaction among nonmarried dyads/P.H. Borenstein, G.L. Wilson, M.T. Borenstein et al. // J.Sex Marital Ther. — 1985. — Vol. 11, № 2. — P. 113—120.

Bernstein J. Bibliotherapy: How books can help young children cope // Children's literature: Resource for the Classroom.—New York: Christopher Gordon Publishers, Inc., 1989. — P. 159—173.

Berry I. Contemporary bibliotherapy: Systematizing the Field // Bibliotherapy Sourcebook.—Phoenix: Oryx Press, 1978. — P. 185—190.

Berry F.M. Toward a rescarch basis for the distinction between educational/ humanistic and clinical modes of bibliotherapy // Seminar on bibliotherapy: Proceedings of Sessions, June 21—23, 1978 / Ed. by M.Monroe. — Madison: University of Wisconsin. — Madison, 1978.

Bibliotherapie // Encyclopedia of library and informational Science: Vol. 2. — London, 1969. — P. 448—457.

Bibliotherapie // Lexikon des Bibliothekswesens / Heraus-gegeben von Horst Kunze und Gotthard Rucke unter Mitarbeit von Hans Riedel und Margit Wille; Veb Bibliographisches Institut. — Leipzig, 1969. — S. 67.

Bibliotherapie: Arbeitsgesprach der Robert Bosch Stiftung 1985 in Stuttgart/Vorw. v. Engelhardt, Dietrich von. — Robert Bosch Stiftung, 1987. — 162 s.

Bibliotherapy in hospitals: an annotated bibliography, 1900—1957 / Comp. by R.Dolan, J.Donnelly, H.Mitchell. — Washington, 1958. — 46 p.

Bibliotherapy in hospitals: an annotated bibliography, 1900—1961 / Comp. by R.Dolan et al. — Washington, 1962. — 59 p.

Bibliotherapy sourcebook/Ed. by R.J. Rubin. — Oryx Press, 1978. — 416 p.

Bibliotherapy. A Clinical Approach for Helping Children / Ed. by J.T. Pardeck, J.A. Pardeck. — Amsterdam: Gordon and Breach Science Publishers, 1993. — 146 p.

Bibliotherapy / Ed. R.M.Tews // Library Trends. — 1962. — Vol. 11. — P. 97—228.

Black D.R., Threlfall W.E. A stepped approach to weight control: A minimal intervention and a bibliotherapy problem-solving program // Behavior Therapy. — 1986. — № 17. — P. 144—157.

Blackshear O.T. Bibliotherapy Workshop: a report // Wisconsin Library Bulletin. — 1964. — Vol. 60. — P. 296—298.

Bogard H.M. Bibliotherapy for whom and by whom // Association of Hospital and Institution Libraries Quarterly. — 1965. — Vol. 6. — P. 11—17.

Botha T.R., Bester M., Smith K. Criteria for the selection of bibliotherapeutic material // South African Journal of Library and Information Science. — 1991. — Vol. 59, № 4. — P. 205—212.

Bourdon C. Bibliotherapy for kids // American Libraries. — 1997. — Vol. 28, № 6. — P. 123.

Bower J. The therapeutic value of books for disabled children // Reading Therapy Newsletter. — 1993. — Vol. 5, № 2. — P. 5—6.

Braginsky B.U., Braginsky D. Mainstream psychology: A Critique. — N.-Y., 1974. — P. 77.

Bremer G.J. Bibliotherapie: lesen hilft genesen // Bibliotheek en Samenleving. — 1988. — № 9. — S. 265—268.

Broun R.M. Bibliotherapy as a technique for increasing indi-viduality among elderly patients // Hosp. Community Psychiatry. — 1977. — Vol. 28, № 5.— P. 347.

Brown E.F. Bibliotherapy and Its widening applications — Scarecrow Press. Incorporated, 1975. — 414 p.

Brown R.M. Bibliotherapy as a technique for increasing indivi-duality among elderly patients // Hosp. Community. Psychiatry. — 1977. — Vol. 28, № 5. — P. 347.

Bugental J.F. The Third Force in Psychology. Humanistic Psychology: a Source Book/Ed. by J.D. Welch, J.A.Tate, F.Richards. — Buffalo, 1978. — P. 16—17.

Cardenas M.E. Bibliography: Good book or media selection plus individual guidance plus a definite goal.—Arlington: Educational Resources Information Centre, 1980. — 33 p.

Carlson A.D. Bibliotherapy revisited//School Library Journal. — 1997. — Vol. 43, № 7. — P. 37.

Carner C.R. Reaching troubled minds through reading // Today's health. — 1966. — Vol. 44. — P. 32—33.

Cedarc Newsletter: Bibliotherapy, 1974—1984 / Ed. A.W.Hill-man. — Santa Barbara, CA: Confluent Education Development and Research Center, 1985. — 185 p.

Chatton B. Apply with caution: bibliotherapy in the library // Journal of Youth Services in Libraries. — 1988. — Vol. 1, № 2. — P. 334—338.

Chen J.H. Bibliotherapy: a selected bibliography of bibliotherapy / Central Islip. State Hospital Library.–N.-Y, 1963. – 40 p.

Churchyard R. Bibliotheraphy: what's that? // Aust. Sch. Libr.–1978.– Vol. 15, № 1.–P. 9–13.

Cianciolo P.J. Interaction between the personality of the reader and literature // School Library. – 1968. – Vol. 17, № 1. – P. 13–17.

Cikova O. Trendy modernej biblioterapie. [Trends in modern bibliotherapy] // Citatel'. – 1981. – 30(12). – P. 429–431.

Cognitive bibliotherapy for mild and moderate adolescent depressive symptomatology/J.Askerson, F. Scogin N., McKendree-Smith N. et al.//Journal Consult. Clin. Psychol.–1998.– Vol. 66, № 4.– P.685–690.

Cohen L.J. Bibliotherapy. The therapeutic use of books for women // J. Nurse Midwifery.–1992.–Vol. 37, № 2.–P. 91–95.

Cohen L.J. Bibliotherapy. Using literature to help children deal with difficult problems // J. Psychosoc. Nurs. Ment. Health. Serv. – 1987. – Vol. 25 , № 10. – P. 20–24.

Cohen L.J. Bibliotherapy: a valid treatment modality. Research-based practice // J. Psychosocю Nurs. Ment. Health Serv. – 1994. – Vol. 32, № 9. – P. 40–44.

Cohen L.J. Discover the healing power of books // Am. J. Nurs. – 1993. – Vol. 93, № 10. – P. 70, 72–74, 76–80.

Cohen L.J. The experience of therapeutic reading // West. J. Nurs. Res. – 1994. – Vol. 16, № 4. – P. 426–437.

Coleman M., Ganong L. Bibliotherapy with stepchildren. – Springield, IL: Charles C. Thomas, 1988.

Coville W.J. Bibliotherapy: some practical considerations // Hospital Progress. – 1960. – Vol.41. – P. 138–142.

Craighead L.W., McNamara K., Horan J.J. Perspective on self-help and bibliotherapy: You are what you read // Handbook of coun-seling psychology. – N.-Y.: Wiley, 1984. – P. 878–929.

Crowder J.E., Thoranton D.W. Effects of systematic desen-sitization, programmed fantasy and bibliotherapy on a specific fear // Behav Res Ther. – 1970. – Vol. 8, № 1. – P. 35–41.

Cuijpers P. Bibliotherapy in unipolar depression: a metaanalysis // J. Behav. Ther. Exp. Psychiatry. – 1997. – Vol. 28, № 2. – P. 139–147.

Czajkowski F. Promocja arteterapii. [The promotion of art-therapy] // Poradnik Bibliotekarza.–1989.–№ 7–9.–S. 23–25.

Decker M.H. The health belief model and personal health behaviour // Health Educat. Monogr.–1974.–Vol. 2.–P. 324–508.

Denley D. Facilitating Socialization within a Therapeutic Camp Setting for Children with Attention Deficits Utilizing the Expressive Therapies // American Journal of Art Therapy.–1999.–Vol. 38, № 2.–P. 40.

Dreher B.B., Baltes L. Bibliotherapy for the communication disordered: rationale and materials // ASHA.–1973.–Vol.15, № 9.–P. 528–534.

Effect of social skills training groups and social skills bibliotherapy with psychiatric patients / P.M.Monti, E.Fink, W.Norman et al. // J. Consult. Clin. Psychol.–1979.–Vol. 47, № 1.–P. 189–191.

Effectiveness of quality of life therapy for depression / G.M. Grand, V.Salcedo, L.S.Hynaw et al. // Psychol. Rep.–1995. – Vol. 76, № 3.– P. 1203.

Effects of bibliotherapy on the self-concept of learning disabled, emotionally handicapped adolescents in a classroom setting / R.S.Lenkowsky, E.I.Barowsky, M.Dayboch et al. // Psychol. Rep.–1987.–Vol. 61, № 2.– P. 483–488.

Elkins J. Opportunity missed // Journal of Adolescent & Adult Literacy. – 1998.–Vol. 42, № 1.–P. 59.

Ellis A. Humanism and psychotherapy // Humanistic Psycho-therapy. The Rational Emotive Approch.–1973.–№ 5.–P. 1–2.

Elser H. Bibliotherapy in practice // Library Trends.–1982.–Vol. 30, № 4.–P. 647–659.

Euler K.F. Krankenlekture. Erfahrungen–Folgerungen–Ratschlage.– Stuttgart: Hippokrates-Verl., 1964.–103 s.

Eysenck H.J., Grossarth-Maticek R. Creative novation behaviour therapy as a prophylactic treatment for cancer and coronary heart disease: Part II // Effects of treatment // Behav Res Ther.–1991.–Vol. 29, № 1.– P. 17–31.

Farkas G.S., Yorker B. Case studies of bibliotherapy with homeless children // Issues. Ment. Health. Nurs.–1993.–Vol. 14, № 4.–P. 337–347.

Favazza A.R. Bibliotherapy: a critique of the literature // Bull. Med. Libr. Assoc. – 1966. – Vol. 54, № 2. – P. 138–141.

Favazza A.R. Shifts of reading pattern as a diagnostic tool in psychiatric patients // Diseases of the Nervous System.–1967.–Vol. 28, № 1.– P. 39–92.

Fincer J.P. Bibliotherapy: RX-Literature // South Med. J.–1980.– Vol. 73, № 2.–P. 223–225.

Floch M. Bibliotherapy and the library // The bookmark.–1958.–Vol. 18, № 1.–P. 57–59.

Forrest M.E.S. Children with special needs: reading therapy study// Health Libraries Review.–1992.–Vol. 9, № 1.–P. 29–30.

Fosson A., Husband E. Bibliotherapy for hospitalized children // South. Med. J.–1984.–Vol. 77, № 3.–P. 342–346.

Frank T.D. Effective ingredients of successful psychothera-py. – N.-Y.: Brunner/Mazel, 1978.

Freitag M. Literaturveranstaltungen mit Patienten (im Berg-arbeit-erkrankenhaus Zwickau)//Humanitas.–1972.–Bd. 12.– S. 1–11.

Fulton R.A., Moore C.M. Spiritual care of the school-age child with a chronic condition // J. Pediatr Nurs. – 1995. – Vol. 10, № 4.– P. 224–231.

Gala J. Silvotherapy, chromotherapy, music therapy and bibliotherapy in spa treatment of civilization-induced disease // Pol. Tyg. Lek.–1976.– Vol. 31, № 11.–P. 463–465.

Galen N., Johns J.L. Children in conflict // Sch. Libr. J.–1979.–Vol. 26, № 3.–P. 25–28.

Gardner R. Storytelling in psychotherapy with children.–Jason Aronson, 1993.–296 p.

Geisler W. Bibliotherapie // Berliner Medizinische Rund-schau.–1965.– Bd. 5, № 3.–S. 24.

Giblin P. Use of reading assignments in clinical practice // The American Journal of Family Therapy.–1989.–№ 17.–P. 219–228.

Glasgow R.E., Rosen G.M. Self-help behavior therapy manuals: Recent developments and clinical usage // Clinical Behavior Therapy Review.–1979.–№ 1.–P. 1–20.

Glynn T.J. Essential elements of schoolbased smoking pre-vention programs: Research results // J. School Health.–1999.–Vol. 59.– P. 181–188.

Goel S.K. Bibliotherapeutic Program for People with Diabetes // Diabetologia.–1997.–Vol. 40, № 1.– P. 2418–2418.

Gold C. Bibliotherapie als moglicher Bestandteil eines psycho-thera-peutischen Behandlungskonzeptes // Padiatr. Grenzgeb.– 1986.– Bd. 25, № 5.– S. 431–434.

Goldstein S.V. You are what you read. The use of bibliotherapy to facili-tate psychotherapy // J. Psychosoc. Nurs. Ment. Health. Serv.–1990.– Vol. 28, № 9.–P. 6–10.

Gorelick K. Bibliotherapy/International Federation of Library Associations Libraries in Hospitals Subsection Meeting (1974) // Libri.– 1975.–Vol. 25, № 2.–P. 133–162.

Greenall B. Books for bereaved children // Health Libraries Review.– 1988.–Vol. 5, № 1.–P. 1–16.

Griffin B. Special needs bibliography: Current books for/about children and young adults.– N.-Y.: Griffin, 1984.–204 p.

Grob P. Bibliotherapie–Texte als Mittel zur Selbsthilfe. Geschichtliches Literaturubersicht–Praxisbezug // Schweiz. Rundsch. Med. Prax.– 1991.–Bd. 80, № 26.–S. 714–718.

Grossman K.S., McNamara J.R. Screening procedure for use with a self-help book to overcome dating anxiety // Psychol. Rep.–1989.–Vol. 65, № 2.–P. 385–386.

Gubert B.K. Sadie Peterson Delaney: pioneer bibliotherapist// American Libraries.–1993.–Vol. 24, № 2.–P. 124–125, 127, 129–130.

Gunnel P. Bibliothekarbeit in Krankenhausern. Krankenhaus-biblio-theken in anderen Landern // Bibliothekar.–1964.–Bd. 18, № 1.– S. 100–102.

Gunsburs J.C. Healing through Meeting. Martin Buber's Conversational Approach to Psychotherapy.–London: Cromwell Press, 1997.–232 p.

Handbook of Phobia Therapy. Rapid Symptom Relief in Anxiety Disorders / Ed. by C. Lindemann.–London: Jason Aronson Inc., 1989.–434 p.

Hannigan M., Henderson W. Narcotics addicts take up reading // The Bookmark.–1963.–Vol. 22, № 10.–P. 281–284.

Hannigan M.C. The librarian in bibliotherapy: pharmacist or bibliothera-pist? // Library Trends.–1962.–Vol. 11, № 2.–P. 184–198.

Hartwich P. Bibliotherapie in Klinik und Praxis // Med. Klin.–1976.– Bd. 71, № 43.–S. 1861–1864.

Hawton K. Treatment of Sexual Disfunctions by Sex Therapy and Other Approaches // British Journal of psychiatry.–1995.–Vol. 167.– P. 307–314.

Hebert Th.P., Furner J.M. Helping high ability students overcome math anxiety through bibliotherapy // Journal of Secondary Gifted Education.–1997.–Vol. 8, № 4.–P. 164.

Heilkraft des Lesens: Erfahrungen mit der Bibliotherapie/Hrsg. v. Raab Peter.–Herder Freiburg, 1988.–175 s.

Heinze H. Krankenlekture in psychiatrischen Abteilungen // Mun-chener medizinische Wochenschrift.—1960.—Jg. 102, № 48.—S. 2420—2422.

Hendrickson L.B. The «right» book for the child in distress // School Library Journal.—1988.—Vol. 34, № 8.—P. 40—41.

Hodges B., Craven J., Littlefield C. Bibliotherapy for psychosocial distress in lung transplant patients and their families // Psycho-somatics.—1995.—Vol. 36, № 4.—P. 360—368.

Holman W.D. The power of poetry: Validating ethnic identity through a bibliotherapeutic intervention // Child& Adolescent Social Work Journal.—1996.—Vol. 13, № 5.—P. 371.

Horne E.M. A look at bibliotherapy // Spec. Libr.—1975.—Vol. 66, № 1.—P. 27—31.

Horton A.M., Johnson C.H. Rational-emotive therapy and depression: a clinical case study // Percept. Mot. Skills.—1980.—Vol. 51, № 3 (Pt 1).—P. 853—854.

House C. A bibliotherapy project in Texas // Wilson Libr. Bull.—1977.—Vol. 51, № 6.—P. 530—533.

Howie M. Bibliotherapy in social work // British Journal of Social Work.—1983.—№ 13.—P. 287—319.

Hynes A. Bibliography of bibliotherapy reference materials 1970—1975 // Health and Rehabilitative Library Services.—1975.—Vol. 1, № 2.—P. 22—25.

Hynes A. Bibliotherapy at St. Elizabeth's Hospital // Health and Rehabilitative Library Services.—1975.—Vol. 1, № 2.—P. 18—19.

Hynes A.C. Bibliotherapy — the interactive process // Catholic Library World.—1987.—Vol. 58, № 4.—P. 167—170.

Jackson E.P. Bibliotherapy and reading guidance: a tentative approach to theory//Library Trends.—1962.—Vol. 11, № 2.—P. 118—126.

Jamison C., Scogin F. The outcome of cognitive bibliotherapy with depressed adults // J. Consult. Clin. Psychol.—1995.—Vol. 63, № 4.—P. 644—650.

Janis I.L., Mann L. Decision making: A psychological analysis of conflict, choice and commitment. —N.-Y.: The Free Press, London: Collier Macmillan, 1977. — 232 p.

Jason L.A., Tait E., Goodman N.D. Effects of a televised smoking cessation intervention among low-income and minitory smokers // Am. J. Community Psychol.—1988.—Vol. 16, № 6.—P. 863—876.

Jauss H.R. Asthetische Erfahrung und literarische Hermeneutik, Philosophy and the sociology of art.—London; Boston,1975.—149 p.

John H.M. Bibliotherapy. A selected bibliography of bibliotherapy/Central Islip State Hospital Library.—N.-Y., 1963.—40 p.

Johnson R.S. Bibliotherapy: Battling depression // Library Journal.—1998.—Vol. 123, № 10. — P. 73.

Jones P. Hospital library services make a difference // Minnesota libraries.—1967.—Vol. 22.—P. 91—95.

Jser W. Der Akt des Lesens: Theorie asthetischer Wirkung.—Munchen, 1976.—358 s.

Jung H.D. Bibliotherapie in dem modernen Gebietskrankenhaus auf dem Lande. (Erfahrungsbericht aus dem Kreiskrankenhaus Pasewalk) // Humanitas.—1966.—Jg. 6, № 7.—S. 13.

Kamman G.R. Doctor and patients in library //Trends American Hospital Association.—1934.—Vol. 36, № 4.—P. 374—384.

Kassinove H., Miller N., Kalin M. Effects of pretreatment with rational emotive bibliotherapy and rational emotive audiotherapy on clients waiting at community mental health center // Psychol. Rep.—1980.—Vol. 46, № 3, Pt. 1.—P. 851—857.

Katz G., Watt J.A. Bibliotherapy: the use of books in psychiatric treatment // Can. J. Psychiatry.—1992.—Vol. 37.—№ 3.—P. 173—178.

Kaywel J.F. Adolescents at Risk. A guide to Function and Nonfiction for Young Adults, Parents, and Professionals.—London: Green Press, 1993.—269 p.

Kellner B. Einige Gedanken uber die Bibliotherapie und uber Krankenhausbibliotheken // Bibliothekar.—1968.—Jg. 22, № 5.—S. 463—468.

Kersten H. Das Buch soll der Genesung dienen // Bucherei und Bildung.—Reutlingen, 1963.—Bd. 15, № 9.—S. 406—411.

Keys T.E. Patient's library // Proceeding of the third Inter-national congress of medical librarianship.—1970.—P. 500—501.

Kinney M.M. The bibliotherapy program: reguirements for training // Library Trends.—1962.—Vol. 11, № 2.—P. 127—135.

Klages W. Bibliotherapy for psychiatric patients // Bibliotheek en Samenleving.—1976.—№ 3.—S. 115—121.

Kleber D. Bibliotherapie: ein Beitrag zur Geschichte und zur Begriffsbestimmung // Zentralblatt fur Bibliothekswesen.—1982.—Bd. 96, № 9.—S. 390—399.

Klosinski G. Bibliotherapeutische Traumarbeit nach akuter psycho-tischer Dekompensation // Prax. Kinderpsychol. Kinder-psychiatr.–1996.–Bd. 45, № 5.–S. 174–178.

Kohutek K.J. Bibliotherapy within a correctional setting // J. Clin. Psychol.–1983.–Vol. 39, № 6.–P. 920–924.

Kriebel A. Bibliotherapie–Uberlegungen zur therapeutischen Verwendung von Literatur in einem stationar-analytischen Behandlungs-konzept//Z. Psychosom. Med. Psychoal.–1992.–Bd. 38, № 1.–S. 63–76.

Kuntz E., Euler K.F. Betrachtungen uber die psychische Situation tuberkuloser Patienten, den bibliotherapeutischen Wert des Buches und die Einrichtung einer Krankenbucherei // Munchener medizinische Wochenschrift.–1958.–Jg. 100, № 29.–S. 1077–1081.

Lack C.R. Can bibliotherapy go public? // Collection Building.–1985.–Vol. 7, № 1.–P. 27–32.

Lack C.R. Group bibliotherapy // Health and Rehabilitative Library Services.–1975.–Vol. 1, № 2.–P. 19–21.

Lanza M.L. Bibliotherapy and beyond // Perspect. Psychiatr. Care.–1996.–Vol. 32, № 1.–P. 12–14.

Lanza M.L. Literature: a vehicle for emotional connection between clinician and client // Arch.Psychiatr. Nurs.–1999.– Vol. 5, № 5.–P. 313–318.

Leich H.G. Die Patientenbucherei im Krankenhaus // Das Krankenhaus.–1967.–Bd. 59, № 3.–S. 1–9.

Lenkowsky R.S. Bibliotherapy: A Review and Analisis of the literature//J. of Special Education.–1987.–Vol. 21, № 2.–P. 123–132.

Lerner A. Life guidance through literature.–American Library Association, 1992.–236 p.

Leys D. Literature in healing // Library Association Record.–1964.–Vol. 66.–P. 161–166.

Libman E., Fichten S., Brender W. A comparison of three therapeutic formats in the treatment of secondary orgasmic dysfunction //J. Sex. Marital Ther.–1984.–Vol. 10, № 3.–P. 147–159.

Lidren D.M, Watkins P.L., Gould R.A. A comparison of bibliotherapy and group therapy in the treatment of panic disoder // J. Consult. Clin. Sychol.–1994.–Vol. 62, № 4.–P. 865–869.

Lombard J. Use of bibliotherapy in the recreational therapy program of St. Elizabeth's Hospital // Libri.–1975.–Vol. 25, № 2.–P. 149–155.

Long N., Rickert V.I., Ashcraft E.W. Bibliotherapy as an adjunct to stimulant medication in the treatment of attention-deficit hyper-activity disorder // J. Pediatr. Health. Care.–1993.–Vol. 7, № 2.–P. 82–88.

Lovrin M. Interpersonal support among 8-year-old girls who have lost their parents or siblings to AIDS // Arch. Psychiatric. Nurs.–1995. – Vol. 9, № 2.–P. 92–98.

Lucioli C.E. Out of isolation: the patients library // Library Journal.–1967.–Vol. 92.–P. 1421–1423.

Lundstein S.W. A thinking improvement program through literature // Elementary English.–1972.–№ 49.–P. 505–512.

Mackenzie P. The contribution of «story» to children's development // Early Child Development and Care.–1989.–№ 46.–P. 63–75.

Maclean G.D., Graff B.W. Behavioral bibliotherapy: a simple home remedy for fears // Psychotherapy.–1970.–Vol. 7, № 2.–P. 118–119.

Mahan C.K., Sphreiner R.L., Green M. Bibliotherapy: a tool to help parents mourn their infant's death // Health. Soc. Work.–1983.–Vol. 8, № 2.– P. 126–132.

Mannhard I., Grob P. Bibliotherapie: Lesen als Hilfe in der Krankheitsverarbeitung // Pflege.–1991.–Bd. 4, № 3.–S. 214–220.

Manning D.T. Books as therapy for children of alcoholics // Child. Welfare.–1987.–Vol. 66, № 1.–P. 35–43.

Manworren R.C., Woodring B. Evaluating children's literature as a source for patient education//Psychol. Rep.–1998.–Vol. 83, № 3. – P. 1147–1152.

Marcinko S. Bibliotherapy: practical applications with disabled individuals // Current Studies in Librarianship.–1989.–Vol. 13, № 1–2.–P. 1–5.

Marr J. The capacity for joy // Nurs. Times.–1983.–Vol. 79, № 38.–P. 58–61.

Marrs R.W. A meta-analysis of bibliotherapy studies // Am. J. Community. Psychol.–1995.–Vol. 23, № 6.–P. 843–870.

Masani P. The Ekology of the Noosphere // IX International Conference WOSC.–Hyderabad, 1992.–P. 23–26.

Mathai M. Bibliotherapy: its potential in Kenya prisons/ Loughborough University of Technology, Department of Library and Information Studies.– Loughborough ,1983.–70 p.

Matthews A. Bibliotherapy gives a new lease on life // Hospital Management.–1963.–Vol. 95, № 1.–P. 56–58.

Matthews D.A., Lonsdale R. Reading therapy and children in hospital // British National Bibliography: Research Fund Report 56.–1992.–229 p.

Pardeck J.A., Pardeck J.T. Young people with problems: A guide to bibliotherapy.–Westport, CT: Greenwood Press, 1984.–176 p.

Pardeck J.T. Bibliotherapy: A guide to using books in clinical practice.– Edwin Mellen Press, 1992.–168 p.

Pardeck J.T. Using Bibliotherapy in Clinical Practice. A Guide to Self-help Books.– London: Greenwood Press, 1993. –145 p.

Pardeck J.T. Using literature to help adolescents cope with problems // Adolescence.–1994.–Vol. 29, № 114.–P. 421–427.

Pardeck J.T., Pardeck J.A. Bibliotherapy: A tool for helping preschool children deal with developmental change related to family relationships // Early Child Development and Care.–1989.–№ 47.–P. 107–129.

Partington W.W. IFLA. Libraries in hospitals subsection. Hospital library studies, 1967–1971. United Kingdom, 1971 // International Library Review.–1972.–Vol. 4, № 3.–P. 379–386.

Peller L. Daydreams and children's favorite books // The causes of behavior.– Boston, MA: Allyn and Bacon, 1962.

Peseschkian N. Oriental stories as tools in Psychotherapy.–Berlin; Heidelberg; N.-Y.: Springer Verlag, 1986.–166.

Peseschkian N. Psychotherapy of everyday life.–Berlin; Heidelberg; New-York: Springer Verlag, 1986.–247 p.

Podewils G. Unsere Kranken und Genesenden wollen lesen // Bibliothekar.–1954.–Jg. 8, № 7.–S. 208.

Polese C. Resilient readers: children's literature in the lives of abuse survivors // School Library Journal.–1994.–Vol. 40, № 3.–P. 156–157.

Porte B. Literature: a primary life-support system // School Library Journal.–1987.–Vol. 34, № 4.–P. 41–42.

Powel J.W. Group reading and group therapy: a concurrent test // Psychiatry.–1952.–Vol.15, № 1.–P. 33–51.

Psychological interventions: A guide to strategies/Ed. by M.Ballou.– Praeger Publishers, 1995.–216 p.

Purdy C.L. Addressing the needs of reluctant readers through sports literature // Clearing House.–1998.–Vol. 71, № 5. –P. 309.

Puyn U. The situation of the hospital patient from the doctor's point of view/The Hospital Library: Lectures from the Further Education Course for Librarians.– Cologne: Greven Verlag, 1973.–P. 17–38.

Quandt J. Kulturell-erzieherische Arbeit in der medizinischen Betreuung // Z. Arztl. Fortbild. Jena.–1974.–Bd. 68, № 8.–S. 405–407.

Quandt J. Cultural-educational work in medical care // Z. Arztl. Fortbild.– 1974. – Vol. 68, № 8. – P. 405–407.

Rankhorn B., England G., Collins S.M. Effects of the failure free reading program on students with severe reading disabilities//J. Learn Disabil.– 1998.– Vol. 31, № 3.–P. 307–312.

Rao D.N. Bibliotherapy: library service in the treatment of the sick. // Library Scientist.–1981.–Vol. 8.–P. 101–106.

Reading guidance and bibliotherapy in public hospital and institution libraries/Ed. by M.Monroe.–Madison: Libr. School, 1971.–76 p.

Relapse rate and subsequent parental reaction after successful treatment of children suffering from nocturnal enuresis: a 21/2 year follow-up of bibliotherapy/Van Londen A., Barentsen M.W., Van Son M.J. et al. // Behav. Res. Ther.–1995.–Vol. 33, № 3.–P. 309–311.

Rimkeit A. Die Entwicklung der Patientenbibliotheken in der Deutschen Demokratischen Republik//International Library Review. – 1972.– Vol. 4, № 3.–P. 361–364.

Riordan R.J., Wilson L.S. Bibliotherapy: Does it work? // Journal of Counseling and Development.–1989.–№ 67.–P. 506–508.

Riordan R.J. Bibliotherapy revisited // Psychol. Rep.–1991.–Vol. 68, № 1.– P. 306.

Robinson D.J. Talking it out: the use of books in discussion for developmental bibliotherapy with children // Top of the News.–1985.–Vol. 41, № 2.–P. 151–155.

Rosen G.M. Self-help treatment books and the commer-cialization of Psychotherapy // American Psychologist.–1987.– № 42.–P. 46–51.

Rosenberg C.J. Faculty–student mentoring. A father's chronic sorrow: a daughter's perspective // J. Holist. Nurs.–1998. –Vol. 16, № 3.– P. 399–404.

Roubaix de E. Biblioterapie // Cape Librarian.–1989.–Vol. 33, № 1.– P. 20–21.

Rubin R.J. Public access to health information: a librarian's response // RQ.–1983.–Vol. 22, № 4.–P. 409–410.

Rubin R.J. Using bibliotherapy: a guide to theory and practice // St. Elizabeth's Hospital Bibliotherapy Training Program.–London: Mansell; Oryx Press, 1978.–245 p.

Rudman M. Childran's literature: An issues approach.—Lexington, MA: Health, 1976.—254 p.

Sanders B.M. Library Services in Hospitals.—London: Library Association,1966.—45 p.

Schildwachter B.E. Reading ways to health // Hospitals.—1936.—Vol. 10, № 1.—P. 49—51.

Schmidt M.M., Miller W.R. Amount of therapist contact and outcome in a multidimensional depression treatment program // Acta Psychiatr Scand.—1983.—Vol. 67, № 5.—P. 319—332.

Schooler J. Bibliotherapy // Adoptive Families. —1996.—Vol. 29, № 2.— P. 49.

Schrank F., Engels D. Bibliotherapy as a counseling adjunct: Research findings // The Personnel and Guidance Journal.—1981.— № 60.—P. 143—147.

Schroers H. Patientenbibliothek — kein unlosbares Problem // Bibliothekar.—1964.—Jg. 18, № 6.—S. 657—659.

Scogin F., Jamison C., Filoyed M. Measuring Learning in Depression Treatment: A Cognitive Bibliotherapy Test // Cognitive Therapy and Research.—1998.—Vol. 22, № 5.—P. 475—482.

Scogin F., Hamblin D., Beutler L. Bibliotherapy for depressed older adults: a self-help alternative // Gerontologist.—1987.—Vol. 27, № 3.— P. 383—387.

Scogin F., Jamison C., Davis N. Two-year follow-up of bibliotherapy for depression in older adults//J. Consult. Clin. Psychol.— 1990.—Vol. 58, № 5.—P. 665—667.

Seminar on Bibliotherapy: Proceedings of Sessions, 21— June 1978/ Ed. by Monro M.E.—Madison: Library School, University of Wisconsin, 1978.—180 p.

Serving special needs students in the school library media centre /Edited by C.L.Wesson, M.J.Keefe.—Greenwood Press, 1995.—344 p.

Shechtman Z. Bibliotherapy: an indirect approach to treatment of childhood aggression // Child Psychiatry Hum Dev.—1999.—Vol. 30, № 1.— P. 39—53.

Sheridan J.T. Structured group counseling and explicit bibliotherapy as inschool strategies for preventing problems in youth of changing families // School Counselor. —1984.—Vol. 32, № 2.—P. 134—141.

Sippola L. Bibliotherapy in Finnish hospital libraries // Scan-dinavian Public Library Quarterly.—1984.—Vol. 17, № 1.—P. 11—13.

Smith D., Burkhaiter J.K. The use of bibliotherapy in clinical practice // Journal of Mental Health Counseling.—1987.—№ 9.—P. 184—190.

Smith N., Floyd M.R., Scogin F. Three-year follow-up of biblio-therapy for depression // Journal of Consulting & Clinical Psychology. —1997.— Vol. 65, № 2.—P. 324.

Soderling B. Bibliotherapeutics // Medical World News.—1963.— Vol. 4.—P. 132.

Starker S. Psychologists and self-help books: attitudes and prescriptive practices of clinicians // Am.J. Psychother.—1988.—Vol. 42, № 3.— P. 448—455.

Steyn J.G. Bibliotherapy in the psychiatric hospital: a new viewpoint // SA Nurs J. — 1998. — Vol. 45, № 1.— P. 8—10.

Tews R.M. Bibliotherapy: a link with the community // Hosp. Prog.— 1967.—Vol. 48, № 1.—P. 88—94.

Tews R.M. Progress in bibliotherapy//Advances in Librarianship.— 1970.—Vol. 1.—P. 171—188.

Thomson E.L. Smoking education programs 1960—1976 // Am. J. Public Health.—1978.—Vol. 68.—P. 250—257.

Tones K. Health promotion: Affective education and the personal-social development of young people // Health education in Schools / Ed.: K.David, N.Williams.—2nd edition.— London: Harper and Row, 1987.

Van Lankveld M. Bibliotherapy in treatment of Sexual Dysfunctions: A Meta—Analysis // Journal of Consulting and Clinical Psycology.— 1998.—Vol. 66, № 4.—P. 702—708.

Van der Beek J.L. Bibliotherapie: 'lesen hilft genesen' // Ned. Tijdschr. Geneeskd.—1988.—№ 8.—S. 367.

Van der Linde E.L., Botha T.R., Bester M. Bibliotherapy with children from single-parent families // South African Journal of Library and Information Science.—1988.—Vol. 56, № 4.— P. 260—265.

Van Anlankveld J.J, Grotjohann Y., Van Lokven B.M. Characteristics of couples applying for bibliotherapy via different recruitment strategies: a multivariate comparison // J. Sex. Marital. Ther.—1999.—Vol. 25, № 3.— P. 197—209.

Walker M.E., Jones J. When children die: death in current children's literature and its use in a library // Bull. Med. Libr. Assoc.—1986.—Vol. 74, № 1.—P. 16—18.

Walmer J.D. Psychology of illness and the use of reading in the treatment plan // Association of Hospital and Institution Libraries Quarterly.— 1965.—Vol. 5.—P. 4—9.

Warner L. The myth of bibliotherapy // Sch. Libr. J.—1980.—Vol. 27, № 2.—P. 107—111.

Wendt H. Zur Stellung der Bibliotherapie in der Psychotherapie // Bibliothekar.—1978.—Bd. 32, № 6.—S. 503—507.

Wenger K. Bibliotherapy: a librarian's concern // Aust. Libr. J.—1980.—Vol. 29, № 3.—P. 134—137.

Wilson J. The treatment of attitudinal pathosis by bibliotherapy: A case study // Journal of Clinical Psychology.—1951.—№ 7.—P. 345—351.

Winkler U. Heilung durch Bucher. Bibliotherapie fur die kranken Menschen // Humanitas.—Berlin.—1965.—Jg. 5, № 19.—S. 13.

Wittke G. Literatur in Krankenhausern und Sanatorien. (Erlauterung des Zieles und der Aufgabenstellung einer Bibliothek im Krankenhaus) // Humanitas.—1969.—Jg. 5, № 6.—S. 11.

Wolff H. Aspects of therapy with the book at the hospital bed // The Hospital Library: Lectures from the Further Education Course for Librarians.—Greven Verlag, 1973.—S. 39—64.

Zaccaria J.S. Bibliotherapy in rehabilitation, educational and mental health settings.—Stipes Publishing L.L.C., 1978.—178 p.

Zaccaria J.S., Moses H.A., Hollowell J.S. Bibliotherapy in Reha-bilitation, Educational, and Mental Health Settins: Theory, Practice, and Practice/Champaign, Illinois: Stipes Publishing Company, 1978.—244 p.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Интеллект: определения и классификация

В истории психологических исследований проблема интеллекта, являясь, с одной стороны, наиболее изучаемой и распространенной (ей посвящено наибольшее количество работ), с другой стороны — остается самой дискуссионной. Так, например, до настоящего времени не сложилось однозначного определения понятия «интеллект», хотя им активно оперируют в различных областях психологической науки.

Приведем несколько определений интеллекта: «Интеллект — это относительно устойчивая структура умственных способностей индивида»; «Интеллект — разум, способность мыслить, проницательность, совокупность тех умственных функций (сравнения, абстракция, образование понятий, суждения, заключения и т.д.), которые превращают восприятия в знания или критически пересматривают и анализируют уже имеющиеся знания». Интеллект отождествляют также с системой умственных операций, со стилем решения проблем, с индивидуальным когнитивным стилем и т.д. Отсутствие однозначности в определениях интеллекта связано с многообразием его проявлений. Однако всем этим проявлениям присуще то общее, что позволяет отличать их от других особенностей поведения, а именно: активизация в любом интеллектуальном акте мышления, памяти, воображения всех тех психических функций, которые отвечают за познание окружающего мира.

Г. Айзенк выделяет три вида интеллекта:

- **биологический интеллект**, под которым понимается физиологическая, нейрологическая, биохимическая и гормональная основа познавательного поведения, которая в основном связана со структурами и функциями коры головного мозга;
- **психометрический интеллект**, который определяется стандартными тестами измерения коэффициента интеллекта (IQ);

- **социальный *(или практический)* интеллект** как проявление социально полезной адаптации; выделяются и исследуются такие проявления социального интеллекта, как рассуждение, решение задач, память, обучаемость, понимание, обработка информации, выработка стратегий, приспособление к окружающей среде.

Рассмотрим эту классификацию подробнее.

Психометрический интеллект

Именно он измеряется с помощью тестов. Несмотря на тавтологичность этого определения (интеллект – это то, что измеряется тестами интеллекта), в психометрическом определении имеется смысл, поскольку факторный анализ множества тестов определения специальных способностей показывает, что за понятием «психометрический интеллект» действительно стоит какой-то основополагающий фактор человеческой психики, определенным образом организующий ментальный опыт человека и отвечающий за эффективность переработки поступающей информации.

Биологический интеллект

Еще со времен сэра Ф. Гальтона предполагалось, что высоким интеллектом отличаются люди, имеющие какое-либо природное, физиологическое превосходство над другими, например, быстрейшую проводимость раздражителя от рецепторов к мозгу, либо скорость обработки информации, либо низкий (или высокий) порог чувствительности к уровню раздражения.

Например, предложена гипотеза, что уровень умственных способностей зависит от количества ошибок, которые возникают при обработке и передаче информации в коре головного мозга на уровне синапсов. Чем больше подобных ошибок, тем ниже коэффициент интеллекта. Даже если и не существует непосредственной зависимости психометрического интеллекта от биологического, в ходе современных психофизиологических исследований обнаружено наличие корреляционной связи между психометрическим интеллектом, определяемым стандартными тестами интеллекта, и такими физиологическими показателями, как уровень сенсорного различения, время реакции, а также уровень слухового различения.

Г. Айзенк полагает, что именно измерение уровня биологического интеллекта отвечает современной научной парадигме, так как, по его мнению, все остальные виды интеллекта – социальный и психометрический – лишь следствие, внешнее проявление биологического интеллекта, который и является его основной детерминантой.

Социальный интеллект

Социальный интеллект рассматривается как проявление социально полезной адаптации. Подобное определение интеллекта имеет давнюю традицию. В. Штерн определил интеллект как «некоторую общую способность к новым жизненным

условиям». Приспособительный акт – решение жизненной задачи с помощью интеллекта – осуществляется посредством действия с мысленным («ментальным») эквивалентом объекта, посредством «действия в уме» (или же во «внутреннем плане действия») при доминирующей роли сознания над бессознательным. Благодаря этому решение проблемы «может быть осуществлено здесь и теперь без внешних поведенческих проб, правильно и одноразово: пробы, проверка гипотез осуществляются во внутреннем плане действия». В данном случае «критерием интеллектуального поведения является не преобразование среды, а открытие возможностей среды для адаптивных действий индивида в ней».

В отечественной психологии Б.Ф. Теплов определял практический ум как направляющий свое действие от абстрактного мышления к практике, от общих принципов – к конкретным обстоятельствам, в отличие от теоретического ума, направленного от «живого созерцания к абстрактному мышлению».

М.К. Акимов и др. наметили два пути анализа практического интеллекта: изучение особенностей мышления людей, занятых отдельными видами практической деятельности, и анализ мудрости, понимаемой в самом общем виде, например, умение ориентироваться в социально-практических ситуациях.

Вопрос о том, каким образом репрезентируется понятие «интеллект» в обыденном общественном сознании, исследовал Р. Стернберг, проводя опрос экспертов и исследуя полученные результаты методом факторного анализа. В результате он выделил три формы интеллектуального поведения:

- вербальный интеллект (запас слов, эрудиция, умение понимать прочитанное);
- способность решать проблемы;
- практический интеллект (умение добиваться поставленных целей).

Попытка упорядочить информацию, накопленную в области экспериментально-психологических теорий и исследований интеллекта, была предпринята М.А. Холодной.

Она выделила восемь основных подходов, для каждого из которых характерна определенная концептуальная линия в трактовке природы интеллекта.

1. Социокультурный интеллект рассматривается как результат процесса социализации и влияния культуры в целом (Дж. Бруннер; Л. Леви-Брюль; А.Р. Лурия; Л.С. Выготский и др.).
2. Генетический интеллект определяется как следствие усложняющейся адаптации к требованиям окружающей среды в естественных условиях взаимодействия человека с окружающим миром (У.Р. Чарльзворт; Ж. Пиаже).
3. Процессуально-деятельностный интеллект рассматривается как особая форма человеческой деятельности (С.Л. Рубинштейн; А.В. Брушлинский; Л.А. Венгер; К.А. Абульханова-Славская и др.).

4. Образовательный интеллект определяется как продукт целенаправленного обучения (А. Стаатс; К. Фишер; Р. Фейерштейн и др.).
5. Информационный интеллект определяется как совокупность элементарных процессов переработки информации (Г. Айзенк; Э. Хант; Р. Штернберг и др.).
6. Феноменологический интеллект рассматривается как особая форма содержания сознания (В. Келер; К. Дункер; М. Вертгеймер; Дж. Кемпион и др.).
7. Структурно-уровневый интеллект определяется как система разноуровневых познавательных процессов (Б.Г. Ананьев; Е.И. Степанова; Б.М. Величковский и др.).
8. Регуляционный интеллект рассматривается как форма саморегуляции психической активности (Л. Терстоун и др.).

М.А. Холодная предлагает понимание интеллекта как всей совокупности ментального опыта, за которым не стоит никакого общего организующего фактора. Полемизируя с ней, В.Н. Дружинин обращает внимание прежде всего именно на наличие этого общего фактора, который служит организующим механизмом для ментального опыта: «Организация ментального опыта определяется общей способностью к умственной деятельности, а именно: общим интеллектом, свойством некоторой психической системы, которая не тождественна ментальному опыту». Именно определение этой психической системы и изучение особенностей ее функционирования у разных индивидов — главная задача при изучении интеллекта.

Факторные модели интеллекта

Предложенные классификации интеллекта являются субстанциональными, т.е. в большей степени теоретическими. Если же придерживаться направления, «что любые психологические конструкты, описывающие психологическое свойство, процесс, состояние, имеют смысл лишь в сочетании с описанием процедуры исследования, диагностики, измерения поведенческих проявлений этого конструкта», что характеризует собой операциональный подход, то мы обратимся к так называемым факторным моделям интеллекта. При факторном анализе мы предполагаем, что за множеством результатов измерений различных психологических величин стоит некий скрытый фактор, в данном случае — интеллект, который мы и стараемся определить, анализируя его внешние проявления.

В.Н. Дружинин предложил следующую схему классификации факторных моделей интеллекта. Условно они разбиты на четыре основные группы по двум признакам: что является источником модели — умозрение или эмпирические данные; и как строится интеллект — от отдельных свойств к целому или от целого к отдельным свойствам.

Рассмотрим их.

	Априорные	Апостериорные
Пространственные одноуровневые	Дж. Гилфорд	Л. Терстоун
Иерархические	Ф. Вернон Дж. Векслер	К. Спирмен

Модель К. Спирмена

Модель К. Спирмена признает интеллект как общий фактор, представленный на всех уровнях интеллектуального функционирования. Она базируется на том, что между результатами выполнения различных интеллектуальных тестов имеется положительная корреляционная связь: как правило, испытуемые, успешно выполняющие тесты на мышление, таким же образом проявляют себя в тестах на прочие познавательные способности. Основой этой связи, по Спирмену, служило наличие в каждом из тестов некоторого общего начала, получившего название «общего фактора интеллекта — фактора G». G-фактор определяется как общее количество «умственной энергии». Кроме фактора G, Спирменом был выделен фактор S, характеризующий специфику каждого конкретного тестового задания либо того или иного вида интеллектуальной активности. Таким образом, модель Спирмена можно охарактеризовать как двухфакторную модель интеллекта. В дальнейшем двухфакторная модель интеллекта была дополнена факторами, отвечающими за механические, арифметические и лингвистические (вербальные) способности, которые оказались расположенными между S- и G-факторами, что превратило модель Спирмена в иерархическую.

Модель Л. Терстоуна

В рамках теории интеллекта Л. Терстоуна отвергалась возможность существования общего интеллекта. Проведя корреляцию результатов выполнения испытуемыми 60 разных тестов, предназначенных для выяснения самых разных сторон интеллектуальной деятельности, Терстоун выделил ряд групповых факторов, семь из которых получили название «первичных умственных способностей».

Перечислим эти факторы:

S: пространственный — способность оперировать в уме пространственными отношениями;

P: восприятие — способность детализировать зрительные образы;

N: вычислительный — способность выполнять основные арифметические действия;

V: вербальное понимание — способность понимать и раскрывать значение текстов и слов;

F: беглость речи – способность быстро подобрать слово по заданному критерию;

M: память – способность запоминать и воспроизводить информацию;

R: логическое рассуждение – способность выявить закономерность в ряду букв, фигур, цифр.

В результате был сделан вывод о том, что должен использоваться не единственный показатель, а соответствующий профиль умственных способностей, каждая из которых проявляется независимо от других и отвечает за строго определенную группу интеллектуальных операций. Однако дальнейшие исследования показали, что выделенные факторы не являются полностью независимыми. Они коррелируют друг с другом, что говорит в пользу существования единого G-фактора.

Модель Дж. Гилфорда

Подход Л. Терстоуна о множественности интеллектуальных способностей был развит в работах американского психолога Дж. Гилфорда, предложившего модель для описания различных типов интеллектуальных способностей. Многомерная структурная модель Гилфорда основана на трех критериях, описывающих различные стороны интеллектуальной деятельности:

1. Тип выполняемой умственной операции (оценка, конвергенция, дивергенция, запоминание, познание).
2. Содержание материала интеллектуальной деятельности (объектное, символическое, семантическое, поведенческое).
3. Разновидность конечного продукта (единицы, классы, отношения, системы, трансформация, рассуждения).

Таким образом, каждый оцениваемый фактор интеллекта характеризуется сочетанием категорий из каждого измерения.

Всего в классификационной схеме Гилфорда 120 факторов. В исследованиях Гилфорда достижения по одной группе не обязательно были связаны с достижениями по другой, из чего был сделан вывод, что интеллект нельзя рассматривать как одну способность.

Иерархические модели интеллекта

В дальнейшем появились иерархические теории интеллекта, например, **теория Д. Вернона**. Он различает три иерархических уровня. На самом верху находится общий интеллект, далее следуют два основных групповых фактора: вербально-числовой и практически-механически-пространственный, на третьем уровне находятся факторы, отвечающие за специальные способности: техническое мышление, арифметическую способность и пр., внизу иерархического дерева помещаются более частные субфакторы.

Иерархическая модель Дж. Векслера также включает в себя три уровня:

1) уровень общего интеллекта;
2) уровень групповых факторов: интеллекта действий и вербального интеллекта;
3) уровень специфических факторов.

В настоящее время иерархические модели интеллекта используются наиболее широко. Так, например, в Колорадском лонгитюдном исследовании влияния генетических и средовых факторов на интеллект использовалась иерархическая модель интеллекта, в которой четыре фактора первого порядка – вербальные, пространственные, мнемические и перцептивная скорость, определяемые психологическими тестами, – объединялись в единый фактор общих способностей.

Необходимо упомянуть и **модель интеллекта, предложенную Р. Кеттелом**. Он выделил два фактора – «свободный» (или «текучий») и «связанный». Фактор «связанного» интеллекта определяется совокупностью знаний и интеллектуальных навыков личности, которые индивид приобретал в ходе социализации с раннего детства и до конца жизни. Он определяет то, насколько индивид овладел общей культурой того общества, к которой он принадлежит. Фактор «свободного» интеллекта определяет первичное накопление знаний и, с точки зрения Р. Кеттела, независим от приобщения к культуре.

При факторно-аналитических исследованиях постоянно рождаются новые специфические факторы, описывающие работу интеллекта. Однако, чем шире диапазон используемых тестов, тем нагляднее при факторном анализе полученных результатов выделяется G-фактор.

Измерение интеллекта. Тесты по определению интеллекта

Вопрос об измерении умственных способностей впервые стал актуальным в конце XIX в. Первым приступил к исследованию интеллекта с научной точки зрения сэр Френсис Гальтон (1822–1911), и именно его можно считать основоположником эмпирического подхода к решению проблемы интеллекта, одаренности, таланта.

На основании экспериментальных и статистических методов Гальтон разработал учение о существовании индивидуально-психологических отличий между людьми – дифференциальную психологию. При этом наблюдаемое различие он обосновывал прежде всего влиянием наследственных факторов. Именно Гальтон разработал научную методику, позволяющую выяснить соотношение между наследственностью и внешними влияниями – так называемый «метод близнецов», успешно и плодотворно использующийся и в настоящее время. Гальтон также предпринял попытку создания методов измерения

способностей, в более широком смысле — методов измерения психических свойств индивидуальности и в качестве средства измерения интеллекта человека предложил тесты сенсорного различения.

Идеи Ф. Гальтона получили дальнейшее развитие в работах американского психолога Р. Кеттела. Он разработал системы тестов для исследования различных видов чувствительности, времени двигательной реакции, объема кратковременной памяти. Следующий шаг в разработке методов исследования интеллекта был сделан известными французскими учеными А. Бине и Т. Симоном, разработавшими первую в истории психологии систему тестов для измерения уровня интеллектуального развития детей.

Авторы критически отнеслись к исследованиям Ф. Гальтона и Р. Кеттела по «измерению ума». Например, как недостаток отмечалось, что тесты, разработанные ими, рассчитаны прежде всего на элементарные психические процессы и вследствие этого неадекватно измеряют высшие психические функции, лежащие в основе интеллекта.

Перед исследователями стояла конкретная практическая задача — определить, какие дети будут учиться хорошо, а какие — плохо. В итоге была получена методика, в которой показатели умственного развития естественно высоко коррелировали со школьной успеваемостью. Затем первая шкала неоднократно пересматривалась авторами, которые стремились изъять из нее все задания, требующие специального обучения.

Показателем умственного развития в шкалах Бине—Симона был умственный возраст, который был равен «хронологическому» возрасту с прибавлением к нему добавочных месяцев за правильно решенные задания из уровней, находящихся выше. Анализируя определенные таким образом несовпадения, делали заключение либо об умственной отсталости, либо об умственной одаренности.

В 1912 г. В. Штерн предложил понятие «коэффициент интеллекта», определив его как отношение «умственного» к «хронологическому» возрасту, умноженное на 100. В дальнейшем IQ стал выражаться в единицах стандартного отклонения, что показывает, в каком отношении находится результат испытуемого к средней величине распределения результатов для его возраста.

В отличие от Гальтона, который рассматривал интеллект как совокупность врожденных психофизиологических функций, Бине признавал влияние окружающей среды на особенности познавательного развития. Поэтому интеллектуальные особенности оценивались им не только как врожденно сформированные познавательные функции, но и на основе уровня усвоения социального опыта: осведомленности, знания значений слов, владения некоторыми социальными навыками, способности к моральным оценкам и т.д. В результате содержание понятия «интеллект» оказалось расширенным как с точки зрения перечня его проявлений, так и с точки зрения факторов его становления.

Вслед за оригинальными тестами Бине появилось множество модификаций, среди которых нужно выделить Стэнфордскую редакцию шкалы Бине, проведенную американским психологом Л.Терменом в 1916 г. Он ввел понятие «тестовая норма». Таким образом, произошел переход на позицию чисто статистического подбора заданий теста, а также обоснования его валидности. Такая позиция в отношении тестов интеллекта является определяющей и по сей день.

Шкала Станфорд-Бине включала в себя шесть тестов для исследования широкого диапазона способностей — от простого манипулирования до абстрактного рассуждения — в зависимости от возраста испытуемого. С появлением факторных моделей интеллекта для измерения каждого фактора в тесты вводились самостоятельные шкалы. Например, модель интеллекта Гилфорда требует диагностики 120 факторов (в настоящее время уже определены тесты для исследования 100 факторов), но в среднем измеряется порядка десяти факторов интеллекта (см. факторную модель интеллекта Л. Терстоуна).

Перечислим наиболее популярные тесты интеллекта с подшкалами, которые в них измеряются.

- Тест структуры интеллекта Амтхауэра (I-S-T) (1953 г.) состоит из девяти субтестов: логический отбор, определение общих черт, аналогии, классификация, задания на счет, ряды чисел, выбор фигур, задания с кубиками, задания на внимание, которые определяют индуктивное мышление, комбинаторные способности, пространственное воображение.
- Шкалы измерения интеллекта Векслера (WAIS) (1939 г., модификация 1955 г.), включают 11 субтестов, разделенных на вербальную шкалу и шкалу действия. Вербальная шкала содержит субтесты общей осведомленности, общей понятливости, арифметический тест, тест установления сходства между парой понятий, повторения цифровых рядов, словарный тест. Невербальная шкала содержит следующие субтесты: шифровки цифр, нахождение недостающих деталей, кубики Косса, последовательность картинок, составление фигур.
- Прогрессивные матрицы Равена были предложены Л. Пенроузом и Дж. Равеном в 1936 г. состоят из задач по выявлению отношений между абстрактными фигурами. Обследуемый должен выбрать недостающий элемент матрицы среди 6—8 предложенных вариантов. Данный тест диагностирует невербальный интеллект, однако существуют модификации теста вербальной шкалой.
- Серия тестов общих способностей (GATB), включающая вербальные и практические серии заданий. Разработка GATB базировалась на факторном анализе предварительного набора из 50 тестов, в ходе которого были выделены 9 основных факторов, в том числе вербальные способности, умение оперировать числами, точность восприятия, точность понимания, моторная координация, моторика пальцев, моторика рук. GATB включает в себя 12 тестов, направленных на измерение этих основных факторов. Все субтесты являются тестами скорости.

- Так как многие тесты интеллекта измеряют, помимо собственно мыслительных способностей, еще и приобщенность индивида к культуре, были предприняты попытки создания так называемых культурно-независимых тестов интеллекта, предназначенных в основном для измерения невербальных способностей. Культурно-свободный тест интеллекта (CFIT) был предложен Кеттелом в 1958 г., предназначен для измерения «чистого» интеллекта. Этот тест создан на основе перцептивных заданий, в которых интеллект проявляется через восприятие. Среди заданий теста — задания на распознавание и продолжение закономерных изменений в рядах фигур и т.д.

Таким образом, изначально тесты интеллекта позволяли лишь дифференцировать испытуемых, но не расставить их на абсолютной шкале интеллекта. В общем же следует отметить, что тесты интеллекта удачнее работают по отрицательному критерию: хорошо дифференцируют умственную отсталость от нормы и хуже отличают норму от высоких уровней интеллектуальной одаренности.

Интеллект и наследственность

Основной вопрос, который решают исследователи, — это вопрос соотношения генетических и средовых компонент в развитии интеллекта. При изучении вклада среды и генотипа в фенотип используются *однофакторная, двухфакторная ортогональная* и *двухфакторная неортогональная модели.*

- Однофакторная модель определяет развитие интеллекта как зависящее от генотипической составляющей, при этом среда влияет лишь на дисперсию распределения.
- Двухфакторная модель рассматривает эффект среды в качестве самостоятельного фактора.

При этом учитывается также составляющая, обусловленная взаимодействием генотипа и среды. Двухфакторная неортогональная модель учитывает к тому же и взаимосвязь генотипической и средовой составляющих. Основной метод исследования влияния наследственности на развитие интеллекта — изучение родственников различной степени генетического сходства, а именно: однояйцевых (монозиготных — МЗ) и разнояйцевых (дизиготных — ДЗ) близнецов, братьев, сестер, родителей — детей и т.д. У родственников измеряется некоторая психологическая переменная, и чем больше генетическое сходство между ними, тем больший вклад в различие значений переменной у родственников будет вносить фактор среды. Например, у МЗ-близнецов генотип идентичен, следовательно, любые различия в измеренных у них психологических способностях теоретически должны быть обусловлены влиянием окружающей среды (или взаимодействием между наследственностью и средой).

Вот очень краткий обзор результатов психологических исследований о влиянии наследственности на формирование различных специальных интеллектуальных способностей. Более генетически детерминированы различия в уровне вербального интеллекта, беглость речи. В отношении генетической детерминации математических и пространственных способностей результаты исследований противоречивы. Общие способности в большей мере генетически детерминированы, чем специальные; различия в уровне вербального интеллекта в большей мере обусловлены генетически, в то время как различия в уровне невербального интеллекта детерминированы средовыми влияниями. При изучении влияния интеллекта родителей или приемных родителей на интеллект детей было обнаружено, что с возрастом связь между показателями интеллекта у детей и их биологических родителей возрастает. В различных исследованиях выявлены как «отцовский» эффект, проявляющийся в наличии корреляционной связи между показателями интеллекта отцов — биологических и приемных— и детей, так и «материнский».

Проводящиеся лонгитюдные психогенетические исследования интеллекта, среди которых необходимо выделить Колорадское и Гавайское, позволяют более точно определить влияние средовых и генетических компонент на развитие общих и специальных способностей. В Техасском проекте по исследованию связей между приемными детьми и их усыновителями и биологическими родителями обнаружен пик генетических влияний на формирование интеллекта, приходящийся на 5–7 лет.

В настоящее время оценки соотношения биологических и средовых факторов в формировании интеллекта колеблются у разных авторов: например, 70% — на биологический (генетический) интеллект, 30% — на средовые факторы (Айзенк); или генетический интеллект — 45%, средовой — 35%, взаимодействие между ними — 20% (Годфруа).

В целом же «результаты большинства надежных измерений интеллекта позволяют говорить о 50–60%-м уровне наследуемости фактора общих способностей, хотя в ряде работ получены более высокие показатели».

Креативность и ее связь с интеллектом

Концепция креативности как универсальной творческой способности приобрела популярность после появления работ Дж. Гилфорда. Он же указал на принципиальное различие между двумя типами мыслительных операций: конвергентным мышлением, направленным на поиск единственно правильного решения среди предложенных вариантов, и дивергентным мышлением, направленным на генерацию как можно более широкого спектра возможных решений.

Таким образом, креативность как дивергентное мышление рассматривается в оппозиции к интеллекту как конвергентному мышлению.

Теоретические соображения и экспериментальные данные позволяют заключить, что креативность и интеллект являются ортогональными факторами, т.е. независимы друг от друга. Между тем операционально они противоположны: ситуации, благоприятствующие проявлению интеллекта, противоположны по своим характеристикам ситуациям, в которых проявляется креативность.

Дж. Гилфорд выделил шесть основных параметров креативности:

1) способность к обнаружению и постановке проблем;
2) способность к генерированию большого числа идей;
3) гибкость — способность к продуцированию разнообразных идей;
4) оригинальность — способность отвечать на раздражители нестандартно;
5) способность усовершенствовать объект, добавляя детали;
6) способность решать проблемы, т.е. способность к анализу и синтезу.

По данным психогенетических исследований, креативность в большей степени, нежели интеллект, определена средовыми влияниями. Выделены следующие факторы, способствующие развитию креативности:

- широкий круг общения, в том числе с «творческими взрослыми»; подражание творческому «идеалу»;
- демократические отношения с матерью;
- неблагоприятные эмоциональные отношения в семье.

Исследователи различают большую и малую креативность. Малая (или личностная) креативность относится к обыденной жизни и к проявлению нестандартности и оригинальности в обыденных ситуациях. Большая, или историческая креативность, наоборот, имеет дело с достижениями, которые оказали существенное влияние на культуру и общество (Моцарт, Эйнштейн). Также предлагается различать креативность личности и креативность мышления, причем параметры креативности личности не могут быть сведены к креативности мышления.

Для лабораторного определения креативности наиболее часто используется тест, разработанный Е. Торренсом. Торренс разработал свои тесты в ходе учебно-методической работы по развитию творческих способностей детей. Тест Торренса включает в себя задания, диагностирующие словесное, изобразительное и словесно-звуковое творческое мышление, при этом оценка креативности определяется по показанию статистической редкости ответа для выборки стандартизации.

Связаны ли между собой интеллект и креативность? Существует три подхода при ответе на этот вопрос:

1. Как таковой креативности нет, и главную роль в детерминации творческого поведения играют мотивации, ценности, личностные черты.

2. Творческая способность является самостоятельным фактором, независимым от интеллекта; либо между уровнем интеллекта и уровнем креативности есть незначительная корреляция.
3. Высокий уровень развития интеллекта предполагает высокий уровень развития творческих способностей, и наоборот.

В этом случае креативность есть лишь компонент общей умственной одаренности.

Последующие исследования показали, что между интеллектом и креативностью существует более сложная зависимость. Например, исследования Е.Л. Григоренко свидетельствуют, что креативность и общий интеллект являются способностями, определяющими процесс решения мыслительной задачи, но играющими разную роль на различных его этапах; при этом количество гипотез, порождаемых индивидом при решении комплексной мыслительной задачи, коррелирует с креативностью по методике Е. Торренса, а правильность решения положительно коррелирует с уровнем общего интеллекта по Дж. Векслеру.

Еще Гилфорд определил, что уровень IQ определяет верхний предел решения задач на креативность. Ямамото выявил «нижний порог» — IQ ограничивает проявления креативности при низких IQ, но при IQ выше некоторого порога творческие достижения от интеллекта не зависят. Однако, сняв временной лимит на выполнение тестовых заданий на креативность и «изъяв» из эксперимента атмосферу соревновательности, Воллах и Коган опровергли теорию «нижнего» порога — уровень креативности оказался не связанным с уровнем интеллекта.

Следует отметить теорию «интеллектуального порога» Е. Торренса: если IQ ниже 115–120, то интеллект и креативность образуют единый фактор, при IQ выше 120 — креативность становится независимой величиной, т.е. нет креативов с низким интеллектом, но есть интеллектуалы с низкой креативностью.

В экспериментах по искусственному развитию креативности у детей 3–5 лет было показано, что существует связь между исходным уровнем креативности и возможными вариантами ее развития. Так, для низкокреативных детей искусственно вызываемый рост креативности влечет за собой их невротизацию; через некоторое время креативность снижается до некоторого уровня, индивидуального для каждого ребенка. Таким образом, креативность оказалась ограничена «сверху» уровнем интеллекта.

Это позволило В.Н. Дружинину сформулировать понятие «интеллектуальный диапазон». Его смысл состоит в том, что индивидуальные достижения, включая творческие, определяются прежде всего уровнем общего интеллекта. Высокий интеллект является необходимым условием для творческих достижений, но достигнет ли человек своего творческого предела — зависит от его мотивации и компетентности.

В отношении детей теория «интеллектуального диапазона» подтверждается экспериментами, которые провели М.И. Фидельман и В.С. Юркевич. Выделялись группы детей с высоким (больше 130) и обычным интеллектом. Их тестиро-

9-5549

вание выявило повышенную креативность детей из группы с обычным интеллектом. Однако повторное тестирование, проведенное через три года, показало, что дети с высоким интеллектом, нисколько его не утратив, резко улучшили свои творческие показатели, в то время как дети из обычной группы утратили свои показатели креативности.

Для объяснения этого феномена авторами была предложена концепция «наивной» креативности, которой обладают дети, характеризующиеся неполным познанием окружающего мира и выдвигающие для его познания множество гипотез. Дети, имеющие высокий интеллект, уже расстались с этой «наивной» креативностью и готовы вполне сознательно развивать свои творческие способности.

Предложенную гипотезу подтверждает обнаруженное Д.Б. Богоявленской резкое снижение креативности в младшем школьном возрасте, что, на взгляд исследователя, связано с развитием рефлексии, анализа и планирования. При этом падает роль фонтанирующих ассоциаций, которые считаются при данном подходе одним из показателей креативности.

В настоящее время концепция креативности вызывает множество вопросов, так как среди выявленных «креативов» меньше ожидаемого реально творческих людей и творческих достижений. Как альтернативный подход предлагается исследовать интеллект людей, обладающих мудростью; в этом случае становление интеллекта необходимо рассматривать как сложный многомерный процесс.

Приложение 2. Авторский проект стандарта требований по подготовке библиотекаря-библиотерапевта

1. Общая характеристика специальности

Специальность утверждается Приказом Государственного комитета Российской Федерации по высшему образованию.

Нормативная длительность обучения по специальности при очной форме обучения – 5 лет. Квалификация – библиотекарь-библиотерапевт.

1.1. Сферы и объекты профессиональной деятельности специалиста

1.1.1. Место библиотерапевтической науки и практики в системе знаний и практической деятельности

Деятельность специалиста направлена на содействие развитию индивидуума посредством коррекционной и профилактической работы с ним в различных социумах.

1.1.2. Специалист подготовлен для работы в семье, различных типах образовательных учреждений (школа, гимназия, лицей, колледж, ПТУ, вуз и др.), дошкольных учреждениях и учреждениях дополнительного образования, специальных профилактических учреждениях (детские приемники и

распределители, тюрьмы, спец ПТУ и др.), социальных службах (медико-психолого-педагогических, реабилитационных и др.), центрах досуга и творчества детей и подростков, физкультурно-оздоровительных и спортивных учреждениях, учреждениях летнего отдыха детей, детских и юношеских общественных организациях, государственных и общественных организациях, ориентированных на реализацию задач социального воспитания детей и подростков, взрослого и пожилого населения.

1.1.3. Объекты профессиональной деятельности: разнообразные документально-информационные ресурсы общества; различные группы потребителей информации, прежде всего научные работники и специалисты всех отраслей народного хозяйства и культуры. Конечная цель – оперативное и систематическое, полное и точное документально-информационное обеспечение потребителей информации.

1.1.4. Библиотекарь-библиотерапевт в соответствии с общепрофессиональной подготовкой может осуществлять следующие виды профессиональной деятельности:

- научно-преподавательская,
- социально-педагогическая,
- учебно-воспитательная,
- профилактическая,
- правозащитная,
- культурно-просветительская,
- производственно-практическая,
- организационно-управленческая,
- методическая, экспертно-консультационная,
- коррекционно-реабилитационная,
- санитарно-гигиеническая,
- исследовательская,
- агитационно-пропагандистская.

2. Требования к уровню подготовки лиц, успешно завершивших обучение по специальности

2.1. Общие требования к образованности специалиста

Специалист отвечает следующим требованиям:

- знаком с основными учениями в области гуманитарных и социально-экономических наук, способен научно анализировать социально значимые проблемы и процессы, умеет использовать методы этих наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности;

- знает этические и правовые нормы, регулирующие отношения человека к человеку, обществу, окружающей среде, умеет учитывать их при разработке экологических и социальных проектов;
- имеет целостное представление о процессах и явлениях, происходящих в неживой природе, осознает возможности современных научных методов познания природы и владеет ими на уровне, необходимом для решения задач, имеющих естественнонаучное содержание и возникающих при выполнении профессиональных функций;
- способен продолжить обучение и вести профессиональную деятельность в иноязычной сфере (требование рассчитано на реализацию в полном объеме через 10 лет);
- имеет научное представление о здоровом образе жизни, считает здоровье главной ценностью; владеет знаниями, умениями и навыками физического самосовершенствования и безопасной жизнедеятельности;
- владеет культурой мышления, знает его общие законы, способен в письменной форме и устной речи правильно (логично) оформить его результаты;
- умеет на научной основе организовать свой труд, владеет компьютерными методами сбора, хранения и обработки информации, применяемыми в сфере его профессиональной деятельности;
- способен в условиях развития науки и изменяющейся социальной практики к переоценке накопленного опыта, анализу своих возможностей, умеет приобретать новые знания, используя современные информационно-образовательные технологии;
- осознает социальную значимость своей профессии, основные проблемы дисциплин, определяющих конкретную область его деятельности, видит их взаимосвязь в целостной системе знаний;
- способен к проектной деятельности в профессиональной сфере на основе системного подхода, умеет создавать и использовать модели для описания и прогнозирования различных явлений, осуществлять их качественный и количественный анализ; поставить цель и сформулировать задачи, связанные с реализацией профессиональных функций, использует для их решения методы изучаемых им наук;
- готов к кооперации с коллегами и работе в коллективе, знаком с методами управления, умеет организовать работу исполнителей, находить и принимать управленческие решения;
- методически и психологически готов к изменению вида и характера своей профессиональной деятельности, работе над междисциплинарными проектами;
- осознает личностную и социальную значимость своей профессии; обладает целостным представлением об образовании как особой сфере социо-

культурной практики, обеспечивающей передачу (трансляцию) культуры от поколения к поколению и выступающей как контекст становления личности;
- владеет системой знаний и представлений о человеке как существе духовном, как личности и индивидуальности;
- знает основы Конституции Российской Федерации, этические и правовые нормы, регулирующие отношения человека к человеку, способен учитывать их при подготовке социальных проектов;
- владеет системой знаний о закономерностях и принципах образовательного процесса и умеет использовать их в своей профессиональной деятельности;
- владеет системой знаний о взаимосвязях физического, психического и социального здоровья человека и общества;
- владеет различными способами познания и освоения окружающего мира, понимает роль науки в развитии общества;
- владеет современными методами поиска, обработки и использования информации, умеет интерпретировать и адаптировать информацию для адресата;
- способен в условиях развития науки и социальной практики пересматривать собственные позиции, выбирать новые формы и методы работы;
- обладает организационно-деятельностными умениями, необходимыми для самоанализа, развития своих творческих способностей и повышения квалификации;
- обладает культурой мышления, речи, общения;
- свободно владеет языком, на котором ведется преподавание;
- способен обеспечивать посредничество между личностью и педагогом, личностью и семьей, личностью и микросредой, детьми и взрослыми, семьей и обществом;
- знает национальные особенности быта и семейного воспитания, народные традиции регионов и использует их в процессе своей деятельности;
- знает формы, средства и методы социально-педагогической деятельности, владеет навыками анализа учебно-воспитательных ситуаций, определения и решения педагогических задач;
- умеет оказывать влияние на отношение между людьми и ситуацию в малой группе, стимулировать учащегося к выполнению социально значимой деятельности, развивать учебную мотивацию;
- умеет работать в условиях неформального общения, способствуя проявлению инициативы и активной жизненной позиции личности;
- знает нормы семейного, трудового, жилищного законодательства, регулирующие охрану материнства и детства, права несовершеннолетних, пенсионеров, инвалидов и обеспечивающие их социальную защиту.

2.2. *Требования к знаниям и умениям по дисциплинам*

2.2.1. Требования по общим гуманитарным и социально-экономическим дисциплинам

Специалист должен

В области философии, психологии, истории, культурологии, педагогики:

- иметь представление о научных, философских и религиозных картах мироздания, сущности, назначении и смысле жизни человека, о многообразии форм человеческого знания, соотношении истины и заблуждения, знания и веры, рационального и иррационального в человеческой жизнедеятельности, об особенностях функционирования знания в современном обществе, эстетических ценностях, их значении в творчестве и повседневной жизни, уметь ориентироваться в них;
- понимать роль науки в развитии цивилизации, соотношение науки и техники и связанные с ними современные социальные и этические проблемы, ценность научной рациональности и ее исторических типов, знать структуру, формы и методы научного познания, их эволюцию;
- быть знакомым с важнейшими отраслями и этапами развития гуманитарных и социально-экономических знаний, основными научными школами, направлениями, концепциями;
- понимать смысл взаимоотношения духовного и телесного, биологического и социального начал в человеке, отношения человека к природе и возникших в современную эпоху технического развития противоречий и кризиса существования человека в природе;
- знать условия формирования и самореализации личности, ее свободы и ответственности за сохранение жизни, природы, культуры, нравственных обязанностей человека по отношению к другим и себе;
- иметь представление о сущности сознания, его взаимоотношений с бессознательным, роли сознания и самосознания в поведении, общении и деятельности людей, формировании личности;
- понимать природу психики, знать основные психические функции и физиологические механизмы, соотношение природных и социальных факторов в становлении психики, понимать значение воли и эмоций, потребностей и мотивов, а также бессознательных механизмов в поведении человека;
- уметь дать психологическую характеристику личности (ее темперамента, способностей), интерпретацию собственного психического состояния, владеть простейшими приемами психической саморегуляции;
- иметь представление о соотношении наследственности и социальной среды, роли и значении национальных и культурно-исторических факторов в образовании личности и ее воспитании;

- иметь представление о политических отношениях и процессах, роли и значении политических систем в жизни общества, уметь анализировать современную политическую ситуацию;
- иметь представление о языке, символике и образности искусства, использовать накопленный мировой культурой опыт для развития творческих способностей личности;
- знать методы, формы, средства педагогической деятельности;
- владеть элементарными навыками анализа учебно-воспитательных ситуаций, определения и решения педагогических задач;
- понимать и уметь объяснить феномен культуры, ее роль в человеческой жизнедеятельности, иметь представление о способах приобретения, хранения и передачи социального опыта, базисных ценностей культуры;
- применять современные методы научного познания, конкретно-социологических исследований, средства и методы педагогического воздействия на личность;
- знать типы и формы культур, основные культурно-исторические центры и регионы мира, закономерности их функционирования и развития, знать историю России, ее место в системе мировой культуры и цивилизации;
- уметь оценить достижения культуры; быть способным к диалогу как способу отношения к культуре и обществу, приобрести опыт освоения этнокультур (республики, края, области);
- иметь научное представление об основных эпохах в истории человечества и их хронологии; знать основные исторические факты, даты, события и имена исторических деятелей;
- уметь выражать и обосновывать свою позицию по вопросам, касающимся ценностного отношения к историческому прошлому.

В области социологии, экономики, политологии и права:

- иметь научное представление о социологическом подходе к личности, основных закономерностях и формах регуляции социального поведения, о природе возникновения социальных общностей и социальных групп, видах социальных процессов;
- знать типологию, основные источники возникновения и развития массовых социальных движений, формы социальных взаимодействий, факторы социального развития, типы и структуры социальных организаций и уметь их анализировать;
- владеть основами социологического анализа;
- знать основы экономической теории, фискальной и денежно-кредитной, социальной и инвестиционной политики;
- уметь анализировать в общих чертах основные экономические события в стране и за ее пределами, находить и использовать информацию, необходимую для ориентирования в основных текущих проблемах экономики;

- иметь представление о сущности власти и политической жизни, политических отношениях и процессах, о субъектах политики, понимать значение и роль политических режимов в жизни общества, о процессах международной политической жизни, геополитической обстановке, политическом процессе в России, ее месте и статусе в современном мире;
- знать и уметь выделять теоретические и прикладные, аксиологические и инструментальные компоненты политологического знания, понимать их роль и функции в подготовке и обосновании политических решений, в обеспечении личностного вклада в общественно-политическую жизнь;
- знать права и свободы человека и гражданина, уметь их реализовывать в различных сферах жизнедеятельности;
- знать основы российской правовой системы и законодательства, правовые и нравственно-этические нормы в сфере профессиональной деятельности;
- уметь использовать и составлять нормативные и правовые документы, относящиеся к его профессиональной деятельности, принимать необходимые меры к восстановлению нарушенных прав.

В области филологии:

- свободно владеть государственным языком Российской Федерации;
- знать и уметь грамотно использовать в своей деятельности профессиональную лексику; иметь фундаментальную терминологическую подготовку;
- владеть лексическим минимумом одного из иностранных языков (1200—2000 лексических единиц) и грамматическим минимумом, включающим грамматические структуры, необходимые для обучения устной и письменной форме общения;
- уметь вести беседу-диалог общего характера, соблюдать правила речевого этикета, читать литературу по специальности без словаря с целью поиска информации, переводить тексты по специальности со словарем, составлять аннотации, рефераты и деловые письма на иностранном языке.

В области физической культуры:

- осознавать роль физической культуры и здорового образа жизни;
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств.

Требования по дисциплинам медико-биологической подготовки

Специалист владеет:

- знаниями о биологической природе и целостности организма человека;
- знаниями о здоровом образе жизни и его основополагающих принципах;

- знаниями о наиболее распространенных заболеваниях, являющихся главной причиной ранней инвалидности и смертности населения, факторах риска и основных методах профилактики;
- знаниями об анатомо-физиологических особенностях детей и подростков, развитии их организма, функциональных нарушениях и их коррекции;
- знаниями о профилактике и коррекции привычек, наносящих ущерб здоровью;
- знаниями об опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального происхождения;
- знаниями о правовых, нормативно-технических и организационных основах безопасности жизнедеятельности;
- знаниями о структуре системы гражданской обороны, ее предназначении и задачах;
- навыками оказания первой медицинской помощи.

Требования по дисциплинам психолого-педагогической подготовки

Специалист:

- владеет системой знаний о сфере образования, сущности, содержании и структуре образовательных процессов;
- владеет системой знаний об истории и современных тенденциях развития психолого-педагогических концепций и предметных методик;
- владеет системой знаний о человеке как субъекте образовательного процесса, его возрастных, индивидуальных особенностях, социальных факторах развития;
- владеет системой знаний о закономерностях психического развития, факторах, способствующих личностному росту; направляет саморазвитие и самовоспитание личности;
- знает особенности детей с отклонениями в развитии;
- владеет системой знаний о закономерностях общения и способах управления индивидом и группой; умениями педагогического общения;
- соблюдает права и свободы обучающихся;
- обладает системой знаний о закономерностях целостного педагогического процесса, о современных психолого-педагогических технологиях; владеет технологиями развивающего обучения;
- владеет основными психолого-педагогическими критериями применения компьютерной техники в образовательном процессе;
- умеет организовывать образовательный процесс в различных социокультурных условиях;
- владеет умениями психолого-педагогической диагностики;

- владеет умениями проектирования, реализации, оценивания и коррекции образовательного процесса;
- знаком с основами организации опытно-экспериментальной и исследовательской работы в сфере образования.

Требования по дисциплинам предметной подготовки

Специалист:

- знает основы социальной политики государства и социально-правовой защиты детства; правовые акты, регулирующие защиту материнства и детства; охрану прав несовершеннолетних, защиту детей-инвалидов;
- знает специфику формирования отношений в социуме;
- знает теорию и методику диагностики личности и ее микросреды;
- владеет системой знаний о содержании, формах и методах социального воспитания детей;
- знает формы и методы социальной работы с семьей, различными группами и категориями населения;
- владеет умениями анализа и проектирования социально-педагогической работы;
- владеет инструментарием индивидуальной и групповой коммуникации, педагогического консультирования;
- знает методы и формы педагогической социологии;
- осуществляет выбор педагогических технологий: выявляет интересы и потребности детей и подростков, создает условия для развития их талантов, умственных и физических способностей;
- умеет диагностировать девиантность поведения детей и осуществлять коррекцию их поведения;
- организует практико-ориентированную деятельность детей и подростков;
- взаимодействует с учителями, родителями, специалистами социальных служб и т.д. в оказании помощи детям и подросткам;
- применяет методы социологических исследований в своей профессиональной деятельности.

2.2.2. Требования по общим математическим и естественнонаучным дисциплинам

Специалист должен иметь представление

В области математики и информатики:

- о месте и роли математики в современном мире и истории;
- о математическом мышлении, индукции и дедукции в математике, принципах математических рассуждений и математических доказательств;

- о неевклидовых геометрических системах; о математическом моделировании;
- об информации, методах ее хранения, обработки и передачи;
- о проблеме искусственного интеллекта, способах представления знаний и манипулирования ими (об инженерии знаний);
- о роли математики и информатики в гуманитарных исследованиях.

В области современного естествознания:

- об основных этапах развития естествознания, особенностях современного естествознания, ньютоновской и эволюционной парадигмах;
- о концепциях пространства и времени;
- о принципах симметрии и законах сохранения;
- о понятии состояния в естествознании;
- о динамических и статистических закономерностях в естествознании;
- о соотношении порядка и беспорядка в природе, упорядоченности строения физических объектов, перехода из упорядоченных в неупорядоченные состояния, и наоборот;
- о самоорганизации в живой и неживой природе;
- об иерархии структурных элементов материи от микро- до макро- и мегамира;
- о взаимосвязях между физическими, химическими и биологическими процессами;
- о специфике живого, принципах воспроизводства и развития живых систем, их целостности и гомеостазе;
- о биологическом многообразии, его роли в сохранении устойчивости биосферы и принципах систематики;
- об основах психического развития, социального поведения, экологии и здоровья человека;
- о взаимодействии организма и окружающей среды, сообществах организмов, экосистемах, принципах охраны природы и рационального природопользования;
- о месте человека в эволюции Земли, о ноосфере и парадигме единой культуры.

2.2.3. Требования по общепрофессиональным дисциплинам

Специалист должен:

- обладать основательной гуманитарной подготовкой, передовыми представлениями о национальных и общечеловеческих ценностях науки и культуры, об основных аспектах современной материальной и духовной жизни общества;
- знать основы теории литературы, важнейшие этапы и направления развития мировой литературы, основные произведения мировой литературы;

- уметь пользоваться критической литературой, самостоятельно анализировать литературные произведения и творчество писателей;
- иметь обширные и в то же время глубокие представления о структуре, закономерностях возникновения, развития и функционирования системы социальных коммуникаций, формах коммуникативной деятельности, системе коммуникационных служб (общественных институтов), обеспечивающих функционирование системы, в первую очередь применительно к организационной и функциональной структурам системы документально-информационных коммуникаций;
- знать историю системы документально-информационных коммуникаций, в первую очередь — историю книги и книжного дела, библиотечно-библиографической деятельности;
- обладать грамотной и развитой речью, профессионально пользоваться двумя иностранными языками;
- обладать основательной подготовкой по библиотековедению и библиографоведению.

2.2.4. Требования по специальным дисциплинам

Специалист должен:

- знать и уметь использовать основные документально-информационные ресурсы современного общества в целях организации и осуществления библиотечного, справочно-библиографического обслуживания и библиографического информирования потребителей информации;
- владеть традиционной и автоматизированной технологиями выявления нужных источников информации; формирования документальных фондов, справочно-библиографического аппарата;
- знать правила, владеть навыками аналитико-синтетической обработки документов, в частности библиографического описания документов для традиционных и автоматизированных документографических информационно-поисковых систем;
- владеть методологией и методикой конкретно-социологических библиотечно-библиографических исследований, методами изучения информационных потребностей и запросов;
- знать и уметь использовать современные технические средства библиотечной и информационной работы, и прежде всего компьютерную технику, создавать и профессионально использовать автоматизированные рабочие места;
- знать необходимые базы и банки данных, владеть технологией доступа к ним, уметь создавать и поддерживать собственные базы библиографических и фактографических данных;
- совершенствовать организацию труда, планирование, учет и отчетность;

- изучать и использовать передовой опыт применения новейших информационных технологий;
- владеть методикой профессионального самообразования и повышения квалификации.

2.2.5. Требования по медико-биологическим дисциплинам

Специалист должен применять в своей профессиональной деятельности знания:

- об общих закономерностях происхождения и развития жизни, жизнедеятельности организма и законах генетики;
- о химической природе веществ, химических явлениях и процессах в организме, классификации и основных характеристиках лекарственных веществ;
- о строении, развитии и индивидуальных особенностях человеческого тела в норме и патологии;
- о закономерностях функционирования отдельных органов и систем, их регуляции и саморегуляции в норме и патологии;
- о морфологии и физиологии микроорганизмов, их влиянии на здоровье человека.

2.2.6. Требования по специальным клиническим дисциплинам

В процессе медицинской подготовки по специальным дисциплинам и курсам у специалиста должны быть сформированы врачебное поведение и основы медицинского мышления, а также умение решать профессиональные задачи по оказанию помощи при неотложных состояниях на догоспитальном этапе; по профилактике, предварительной диагностике.

Кроме того, специалист должен уметь:

- оценить физическое развитие человека в сопоставлении с возрастной нормой и физическую подготовленность в целом;
- оценить состояние сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем;
- выполнять следующие манипуляции на догоспитальном этапе: искусственное дыхание, остановка наружного и внутреннего кровотечения, обработка, перевязка, тампонирование ран, инъекции лекарственных средств (внутримышечные, подкожные), измерение артериального давления.

2.2.7. Требования по соблюдению здорового образа жизни

В системе профилактики заболеваний, охраны и укрепления здоровья населения библиотерапевт должен уметь:

- обосновать необходимость проведения социальных и медицинских мероприятий в рамках оздоровительных программ в масштабах учреждения, предприятия, населенных пунктов, административных районов;

- разрабатывать предложения по улучшению условий труда на объектах народного хозяйства, профилактике профессиональных заболеваний и травматизма, снижению общей заболеваемости и обеспечению рационального режима труда и отдыха; по улучшению условий физического, эстетического, трудового воспитания детей и подростков;
- вести работу по гигиеническому и эпидемиологическому воспитанию населения и пропаганде здорового образа жизни;
- осуществлять взаимодействие с администрациями поселка, города и области, с лечебно-профилактическими и другими учреждениями при решении профессиональных задач;
- соблюдать правила охраны труда и техники безопасности на своем рабочем месте;
- оценивать эффективность профилактических и оздоровительных мероприятий среди различных контингентов населения и качество их проведения;
- в своей профессиональной области составлять обзор литературы, формулировать цель, задачи исследования, рабочую гипотезу;
- планировать, проводить эксперимент, статистическую обработку результатов; вести дискуссию; делать выводы и предложения.

Библиотерапевт должен знать основные проблемы в области охраны здоровья населения и перспективные пути их решения:

- интеграция деятельности врачей лечебного и медико-профилактического профиля в поиске информативных показателей при оценке состояния здоровья пациента;
- разработка системной диагностики здоровья в количественном выражении и его прогнозирование;
- интеграция деятельности врачей и инженеров в поиске и разработке приборов для диагностики функционального состояния органов и систем человека, а также его физического состояния в целом;
- совершенствование медицинской помощи населению в условиях медицинского страхования;
- использование новых средств и методов профилактики заболеваний, разрабатываемых в научно-исследовательских учреждениях;
- активное участие в накоплении новых знаний о причинах, условиях и механизмах развития различных заболеваний.

2.2.8. Требования по дисциплинам специализаций

Выпускник должен иметь глубокие знания по дисциплинам специализаций, владеть практическими навыками работы на конкретных участках библиотечно-библиографической деятельности.

Дополнительные требования к специализированной подготовке в рамках выбранной специализации устанавливаются высшим учебным заведением, исходя из содержания цикла специальных дисциплин.

Обязательный минимум содержания профессиональной образовательной программы по специальности «Библиотерапия»

ГСЭ.00 Общие гуманитарные и социально-экономические дисциплины

ОК 01 История мировых цивилизаций

Понятие цивилизации, соотношение цивилизации и культуры, историческое разнообразие культур. Типология цивилизаций, основные теории цивилизованного развития. Основные факторы исторического развития цивилизаций, накопление изменений в процессе развития человеческих обществ. Этапы истории древних цивилизаций, цивилизации Востока, европейской цивилизации, ее западно-христианской и восточно-христианской ветвей. Основные концепции истории российской цивилизации, ее специфика и основные этапы цивилизационного развития России. Менталитет человека, его эволюция и особенности в Западной Европе, России и других регионах мира. Глобализация цивилизованного процесса.

ГСЭ.01 Философия

Роль философии в жизни человека и общества: исторические типы философии; человек во Вселенной; философская, религиозная и научная картины мира; природа человека и смысл его существования; познание, его возможности и границы; знание и вера; общество; многообразие культур, цивилизаций, форм социального опыта; человек в мире культуры; Запад, Восток, Россия в диалоге культур: личность; проблемы свободы и ответственность; человек в информационно-техническом мире; роль научной рационализации в развитии общества; человечество перед лицом глобальных проблем.

ГСЭ.02 История

Сущность, формы, функции исторического сознания; типы цивилизаций в древности; проблема взаимодействия человека и природной среды в древних обществах; цивилизация Древней Руси; место Средневековья во всемирно-историческом процессе; Киевская Русь; тенденции становления цивилизации в русских землях; проблема складывания основ национальных государств в Западной Европе; складывание Московского государства; Европа в начале Нового времени и проблема формирования целостности европейской цивилизации; Россия в XV–XVII вв.; XVIII в. в европейской и североамериканской истории; проблема перехода в «царство разума»; особенности российской модернизации XVIII в.; духовный мир человека на пороге перехода к индустриальному обществу; основные тенденции развития всемирной истории в XIX в.; пути развития всемирной истории в XIX в. во всемирно-историческом процессе; новый уровень исторического синтеза; глобальная история; менталитет человека, его эволюция и особенности в Западной Европе и России, в других регионах мира.

ОК 03 Концепция современного естествознания

Естественнонаучная и гуманитарная культуры. История естествознания. Панорама современного естествознания, тенденции развития. Корпускулярная и континуальная концепции описания природы. Порядок и беспорядок в природе. Структурные уровни организации материи. Пространство, время. Принципы относительности, симметрии. Законы сохранения. Принципы суперпозиции, неопределенности, дополнительности. Динамические и статистические закономерности в природе. Принцип возрастания энтропии.

ОК 04 Логика

Предмет логики, ее теоретическое и прикладное значение. Логика и язык. Логика и философия, логика и психология. Понятие, суждение, основные принципы логического мышления, умозаключение. Логика высказываний; логическая структура аргументации, оценка аргументации реципиентом. Дискуссия как форма обмена мнениями. Логика и процесс обучения, развитие навыков логического мышления.

ОК 05 Этика

Предмет этики, ее основные категории и понятия. Соотношение морали и нравственности. Этика и религия, этика и право. История этических учений. Этические проблемы в художественной литературе и искусстве. Нравственная культура личности и ее формирование. Профессиональная этика, этика педагогической деятельности. Этикет и его социокультурные функции.

ОК 06 Эстетика

Предмет эстетики, специфика эстетического, основные этапы развития эстетической мысли. Эстетика и этика, эстетика и искусствознание. Система эстетических категорий и понятий; искусство как предмет эстетической науки, специфика творческого художественного процесса. Материал, форма и содержание в искусстве, морфология искусства. Проблемы художественного восприятия. Эстетическая культура личности и проблемы ее формирования.

ГСЭ.03 Культурология

Предмет и методы теории культуры; основные категории, понятия и термины; направления, концепции, школы; культурология в системе современного гуманитарного знания. История мировой культуры; культуры Востока, Древней Греции и Древнего Рима, средневековой Европы, эпохи Возрождения, новоевропейская культура; основные этапы истории культуры России, роль Византии и Европы в истории русской культуры, взаимовлияние культур в XVIII–XIX вв., проблемы культуры XX в.; охрана и использование культурного наследия.

ГСЭ.04 Психология и педагогика

Психология: объект и предмет психологии; соотношение субъективной и объективной реальности; психика и организм; активность психики (души); психика, поведение и деятельность; структура субъективной реальности; личность и межличностные отношения; свобода воли; личностная ответственность; общее и индивидуальное в психике человека.

Педагогика: предмет педагогики; цели образования и воспитания; педагогический идеал и его конкретно-историческое воплощение; средства и методы психологического воздействия на личность; общие принципы дидактики и их реализация в конкретных предметных методиках обучения; нравственно-психологические и идейные взаимоотношения поколений; семейное воспитание и семейная педагогика; межличностные отношения в коллективе; нравственно-психологический образ педагога; мастерство педагогического общения.

ОК 09 Этнология

Предмет и задачи этнологии, ее основные понятия и концепции; этнология и социология, этнология и культурная антропология. Этнос как социокультурная единица. Антропогенез и этногенез, этнолингвистическая классификация народов. Этническая культура, ее составляющие, многообразие и равноценность этнических культур; этническое самосознание, основания этнической идентичности. Традиционная культура, ее основные элементы и механизмы воспроизведения; народное искусство и фольклор. Этнический компонент обыденной культуры. Особенности межэтнической коммуникации, этнокультурное влияние и ассимиляция. Этнические конфликты и принципы их разрешения.

ОК 10 История религии

Религия и ее социокультурные функции, особенности религиозного сознания; мирское и трансцендентное, природа сакрального. Религия и философия, религия и наука, религия и искусство, религия и право, религия и политика. Типология религий, эзотерические культы; ранние формы религии, история и институциональные формы национальных религий (синто, даосизм, иудаизм и др.), мировых религий (буддизм, ислам). Происхождение христианства, библейская история и формирование Церкви; христианство и отечественная культура. Современные христианские секты, неортодоксальные движения. Экуменическое движение.

ОК 11 Мировая художественная культура

Содержание понятия «мировая художественная культура», стили и направления в мировой художественной культуре. Основные этапы истории мировой художественной культуры, дифференциация древнейшего художественного синкретизма и становление современной системы искусств. Историческая морфология мировой художественной культуры, синтез искусств в художественной культуре XX в.

История отечественной художественной культуры и ее выдающиеся достижения, их связь с мировым художественным процессом.

Разграничение понятий «всемирная», «национальная» и «мировая» литература. Мировая литература как диалог вершинных достижений национальных литератур в аспекте их мирового значения. Методы выявления диалогических связей национальных литератур. Основные этапы истории мировой литературы, проблемы современного литературного процесса и перспективы мировой литературы.

ГСЭ.05 Социология
История становления и развития социологии; общество как социокультурная система; социальные общности как источник самодвижения, социальных изменений; культура как система ценностей, смыслов действий индивидов; влияние культуры на социальные и экономические отношения; обратное влияние экономики и социально-политической жизни на культуру; личность как активный субъект; взаимосвязь личности и общества; ролевые теории личности; социальный статус личности; социальные связи, действия, взаимодействия между индивидами и группами, групповая динамика, социальное поведение, социальный обмен и сравнение как механизм социальных связей; социальная структура, социальная стратификация; социальные институты, социальная организация; гражданское общество; социальный контроль; массовое сознание и массовые действия; социальные движения; источники социального направления, социальные конфликты и логика их разрешения; социальные изменения; глобализация социальных и культурных процессов в современном мире; социально-культурные особенности и проблемы развития российского общества, возможные альтернативы его развития в будущем; методология и методы социологического исследования.

ГСЭ.06 Экономика
Предмет экономической науки; введение в экономику (основы экономического анализа, основы обмена, функционирование конкурентного рынка, основы государственного сектора); основные понятия собственности; экономические и правовые аспекты; введение в макроэкономику; деньги, денежное обращение и денежная политика; национальный доход, совокупные расходы, спрос, предложение, ценовой уровень, фискальная политика; макроэкономические проблемы инфляции и безработицы; основные макроэкономические школы; мировая экономика и экономический рост; спрос, потребительский выбор, издержки и предложения; формы конкуренции; структура бизнеса, регулирование и дерегулирование; факторные рынки и распределение доходов; экономика сельскохозяйственных и природных ресурсов; сравнительные экономические системы.

ГСЭ.07 Политология
Объект, предмет и метод политологии, ее место в системе социально-гуманитарных дисциплин; история политологических учений; теория власти и властных отношений; политическая жизнь, ее основные характеристики; политическая система, институциональные аспекты политики; политические отношения и процессы; субъекты политики; политическая культура; политические идеологии (история развития, современное состояние, перспективы); политический процесс в России; мировая политика и международные отношения; сравнительная политология.

ОК 14 Право
Понятие права, правовой нормы и правоотношений. Функции права и сферы его применения. Право как нормативная форма культуры, взаимосвязь права и социального порядка. Конституционные основы правовой системы и ее структура. Субъекты права. Правовая политика. Формирование правосознания, его связь с системой социокультурных ценностей. Исторические формы права, его связь с экономической и политической сферами. Право в сфере образовательной деятельности и культуры. Закон Российской Федерации «Об образовании». Права ребенка. Конвенция о правах ребенка. Международные правовые нормы в сфере образования и культуры. Правовые основы деятельности учителя, механизмы реализации и защиты его прав.

ГСЭ.09 Иностранный язык
Закрепление программы средней школы, изучение нового лексико-грамматического материала, необходимого для общения в наиболее распространенных повседневных ситуациях; различные виды речевой деятельности и формы речи (устной, письменной, монологической), овладение лексико-грамматическим минимумом; курс реферирования и аннотирования научной литературы, курс научно-технического перевода и т.п.

ОК 16 Культура речи
Правильность, стилистическая целесообразность, выразительность речи. Социальные и собственно языковые причины языковых изменений.
Нормы акцентологические, произносительные, морфологические, синтаксические, лексические. Вариантность нормы и принципы, ее обусловливающие. Стилистическая дифференциация языковых средств. Нормы устной и письменной речи. Типичные ошибки современной речи. Словари и справочники. Требования, предъявляемые к речи педагога.

ОК 18 Экология
Основные законы и принципы экологии. Экосистемы. Структура. Принципы функционирования. Устойчивость экосистем. Биосфера – глобальная экосистема. Круговороты вещества и энергии. Человек и окружающая среда. Антропогенное воздействие на природу. Экологические проблемы современности: изменение природных процессов, уменьшение биологического разнообразия, загрязнение окружающей среды, демографические проблемы. Экология человека. Биосоциальная сущность человека. Факторы экологического риска. Возможности адаптации организма к изменяющимся условиям окружающей среды. Экологическая напряженность и генофонд человека. Экологические основы рационального природопользования. Концепция устойчивого развития.
Педагогическая экология. Концептуальные основы и принципы экологического образования.

ОК 20 Курсы по выбору студента, устанавливаемые вузом (факультетом)

МБ 00 Дисциплины медико-биологической подготовки

МБ 01 Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков
Человек как целостная биологическая система. Основные закономерности роста и развития организма человека. Анатомо-физиологические особенности организма детей и подростков, психофизиологические функции на разных этапах его

развития. Физическая и умственная работоспособность в различные периоды развития организма ребенка. Психофизиологические проявления сексуальности детей и подростков. Адаптация. Понятие об адекватности физических и психических нагрузок функциональным возможностям организма ребенка и подростка. Биоритмы и биоритмология. Понятие о функциональных нарушениях у детей и подростков и их коррекция. Гигиена детей и подростков.

МБ 02 Основы здорового образа жизни и профилактика болезней

Понятие «здоровье» и «образ жизни». Микро- и макросоциальные и психологические факторы, определяющие образ жизни людей в процессе эволюции общества. Здоровье в иерархии ценностей. Мотивация здоровья и здорового образа жизни. Понятие нормы.

Концепция здорового образа жизни. Основные составляющие здорового образа жизни. Сознание и здоровье. Движение и здоровье. Питание и здоровье. Информация и здоровье. Труд и здоровье. Экология и здоровье. Культура и здоровье. Возраст и здоровье. Вредные привычки, их профилактика и коррекция.

Система самооздоровления и самосовершенствования. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления. Лекарства для здоровых. Девочка-подросток и здоровье будущих поколений. Сексуальная культура детей и подростков.

Хронические неинфекционные заболевания как главная причина ранней инвалидизации и смертности населения. Основные факторы риска, их причины, распространенность среди различных возрастных групп населения России и других стран, связь с образом жизни.

Школьные формы патологии: нарушение осанки, сколиоз, близорукость, нервные расстройства и др.

Профилактика наркомании и токсикомании. Значение и преимущества профилактики факторов риска в детстве.

Инфекционные болезни в современном обществе. Механизмы развития инфекционных заболеваний. Эпидемии. Основные принципы профилактики. СПИД и его профилактика. Венерические болезни и их профилактика.

МБ 03 Безопасность и защита человека в чрезвычайных ситуациях

Опасные и вредные факторы среды обитания, их характеристика, закономерности появления и способы защиты от их последствий.

Чрезвычайные ситуации природного, техногенного и социального происхождения. Правовые, нормативно-технические и организационные основы обеспечения безопасности жизнедеятельности.

Защита учащихся и персонала от последствий чрезвычайных ситуаций военного и мирного времени. Организация и проведение «Дня защиты детей» в общеобразовательных учебных заведениях.

МБ 04 Первая медицинская помощь

Методы и средства оказания первой неотложной медицинской помощи при ранах, кровотечениях, травмах, ожогах, обмороках и других острых нарушениях кровообращения, укусах насекомых и животных, болях в животе, отравлениях,

судорогах, попадании инородных тел в дыхательные пути, в конъюнктиву и уши, при утоплении, изнасиловании, при остановке сердца и дыхания, электротравме, ударе молнии, солнечном ударе.

МБ 05 Курсы по выбору студента, устанавливаемые вузом (факультетом)

ПП 00 Дисциплины психолого-педагогической подготовки

ПП 01 Введение в педагогическую профессию

Профессия педагога. Спектр педагогических специальностей. Перспективы педагогической профессии. Педагогическая деятельность. Гуманистическая природа педагогической деятельности. Личность ребенка. Педагогическая культура.

Профессионально значимые личностные качества педагога. Педагогические способности. Педагогическая позиция. Профессиональные знания и умения. Пути овладения профессией. Педагогические учебные заведения.

Содержание, структура, формы и методы освоения профессии педагога. Индивидуальные образовательно-профессиональные программы. Способы саморазвития. Педагогическая карьера.

ПП 02 Психология человека

Человек. Обыденная и научная психология. История научной психологии. Структурализм и функционализм. Бихевиоризм. Психоанализ. Гештальтпсихология. Когнитивная психология. Гуманистическая психология. Методы психологии. Онтология и психология жизни человека. Организм, индивид, личность, субъект. Деятельность человека.

Общение. Человек как индивид. Пол и возраст. Темперамент. Характер. Способности.

Человек как субъект. Желания (воля), чувства, разум. Потребности, мотивы, цели. Эмоции, настроения, аффекты, страсти. Роль, статус, позиция. Восприятие, память, мышление, воображение, внимание. Сознание. Структура сознания. Самосознание. Духовная жизнь человека. Человек как личность и индивидуальность.

ПП 03 Возрастная психология

Предмет и история развития психологии человека. Категории развития. Теории психического развития. Концепция усвоения общественного опыта. Образование и развитие. Предпосылки, условия и движущие силы развития. Периодизация психического развития. Категории возраста. Развитие как процесс и деятельность. Социальная ситуация развития, ведущий вид деятельности. Основные ступени развития человека. Родовой кризис. Стадия новорожденности. Младенчество. Комплекс оживления. Раннее детство. Предметная деятельность. Символизм. Кризис трех лет. Дошкольное детство. Игра. Сознание и самосознание дошкольника. Кризис детства. Психологическая готовность к школе. Отрочество. Учебная деятельность. Теоретическое мышление. Развитие личности. Кризис отрочества. Подросток и взрослые. Самосознание подростков. Потребность в самоутверждении. Юность. Осознание себя как личности. Мировоззрение. Само-

определение. Кризис юности. Определение смысла жизни. Молодость. Авторство собственного образа жизни. Кризис молодости. Стадия взрослости. Кризис взрослости. Зрелость. Кризис зрелости. Старость.

ПП 04 Социальная психология

Теоретические и прикладные задачи социальной психологии. Психология общения. Содержание, цели и средства общения. Виды и уровни общения. Основные закономерности общения. Приемы и техника управления партнером в процессе общения. Группа как социально-психологический феномен. Виды групп. Формальная и неформальная группы. Нормативно-ролевые феномены малой группы. Лидерство. Групповая совместимость. Проблема групповой сплоченности. Проблема эффективности групповой деятельности. Феномены межгруппового взаимодействия. Механизмы развития группы. Эффективные способы управлений малой группой. Феномены больших социальных групп. Проблема группового сознания. Социально-психологические аспекты этнопсихологии. Психология массовых явлений. Личность и общество. Понятие социализации. Содержание процесса социализации. Формирование и изменение социальных установок личности. Проблема прогнозирования социального поведения человека.

ПП 05 Педагогическая психология

Концепции педагогического процесса и их психологические основания. Проблемы профессиональной подготовки и личностного развития учителя. Мотивы педагогической деятельности. Педагогические способности. Стили педагогического руководства. Педагогическое общение. Индивидуальные стили педагогической деятельности. Психология педагогического коллектива.

Структура педагогической деятельности. Психология педагогического воздействия. Приемы и техника управления учащимися на уроке. Основные понятия психологии воспитания.

Психологические механизмы формирования личности. Психологические аспекты воспитательных технологий.

Основные понятия психологии обучения. Концепции обучения и их психологические основания. Учебная деятельность. Мотивы учения. Психологические основы развивающего обучения. Соотношение обучения и воспитания. Проблемы дифференциации и индивидуализации обучения. Психологические аспекты компьютеризации обучения.

ПП 06 Педагогические теории, системы, технологии

Объект, предмет, методология и структура педагогической науки. Системный, личностный, деятельностный подходы. Категории педагогики. Функции педагогического процесса: информатизация, развитие, социализация личности.

Личность ребенка — объект и субъект воспитания и обучения. Целостность педагогического процесса. Закономерности, противоречия, принципы целостного педагогического процесса.

Воспитание в структуре целостного педагогического процесса: характерные особенности, движущие силы. Воспитание как система. Сущность системного подхода в воспитании. Структурные элементы процесса воспитания и их взаимосвязь. Цель воспитания и ее место в воспитательном процессе. Содержание и источники воспитания. Система методов воспитания. Воспитательная система школы. Авторские воспитательные системы. Современные концепции воспитания.

Основы социальной педагогики. Организация внеучебной деятельности учащихся. Взаимодействие с социумом.

Обучение в структуре целостного педагогического процесса. Цели обучения, содержание образования. Информационный, операционный, аксеологический компоненты. Учебные планы, программы, учебно-методические комплекты. Гуманитаризация обучения. Методы и средства обучения. Многомерные классификации методов. Формы организации обучения.

Основные технологии: сущностные и описательные, репродуктивные, продуктивные, алгоритмические, информационные, дифференциация и интеграция, суггестотехнология, техника игры.

Новые информационные технологии (НИТ) в образовании. Психолого-педагогические основы использования средств НИТ в образовании. Педагогические программные средства (ППС). Типология ППС. Инструментальные системы для разработки ППС. Мультимедиатехнологии. Учебные телекоммуникационные проекты. Банки данных педагогической информации. Автоматизированные рабочие места.

Диагностический, предупреждающий, текущий, итоговый и поститоговый контроль. Характеристика результатов обучения. Государственный образовательный стандарт.

Педагогическое мастерство и педагогические технологии. Технологии педагогической диагностики, непедагогического прогнозирования, взаимодействия, саморазвития, коррекции. Педагогическое общение. Индивидуальный стиль деятельности педагога.

ПП 07 Специальная психология и коррекционная педагогика

Норма и отклонения в физическом, психическом, моторном, интеллектуальном развитии человека. Первичный и вторичный дефекты. Комбинированные нарушения. Их причины, единство биологических и социальных факторов. Категории и классификации нарушений, отклонения в развитии человека. Мировая статистика отклонений, нарушений развития человека. Цели и задачи, основные категории специальной психологии. Компенсация, коррекция, адаптация, развитие в специальной психологии. Зона актуального и ближайшего развития. Развитие, аномальное развитие, коррекционное развитие. Коррекционная (специальная) педагогика: цели, задачи, принципы, категории, основные научные теории. Аксиологическая концепция гуманизма как философская и нравственно-этическая основа теории и практики коррекционной педагогики.

Сегрегация и интеграция в коррекционной педагогике. Современные педагогические теории и системы воспитания, обучения и социальной интеграции лиц с проблемами. Основные ступени развития и социализации человека при наличии у него отклонений, задержек развития (медико-биологическая, психологическая, социально-психологическая, педагогическая характеристики).

Система социальных институтов для оказания детям, подросткам, молодежи консультативно-диагностической, коррекционно-педагогической, психологической, реабилитационной и другой специализированной помощи.

ПП 08 Философия и история образования

Социальная природа образования, его общечеловеческий конкретно-исторический характер. Общечеловеческое, национальное и индивидуальное в образовании и воспитании. Непрерывность воспитания и образования. Индивид, личность, индивидуальность. Биологическое и социальное в личности, природные и социальные предпосылки и факторы развития личности.

Социально-деятельностная сущность личности и ее отношения с окружающим миром. Философские аспекты целеполагания в образовании.

История образования и педагогических учений.

Культурно-исторический характер воспитания. Зарождение идей о всестороннем развитии человека. Концепция свободного воспитания. Идея развивающего и воспитывающего обучения. Выделение педагогики в самостоятельную отрасль знания. Реформаторская педагогика XIX — начала XX в. Современная зарубежная школа.

Развитие педагогики в России: характерные черты воспитания и обучения детей в период перехода к феодализму. Влияние христианства на развитие образования и педагогической мысли. Просветительские реформы начала XVIII в. Создание государственной системы начального, среднего и высшего образования. Развитие революционно-демократических педагогических идей. Развитие педагогики как науки и искусства. Школа и педагогика в России XIX — начала XX в.

Советская школа и педагогика: основные принципы единой и трудовой школы. Обновление содержания, организационных форм и методов обучения. Введение единой системы народного образования в СССР. Разработка теории и практики воспитания в коллективе. Педология и ее влияние на развитие педагогики. Осуществление всеобщего среднего образования. Педагогика сотрудничества. Реформа 1984 г. — истоки и итоги ее реализации. Российская школа и педагогика в новой социально-экономической ситуации.

ПП 09 Основы управления педагогическими системами

Социально-педагогические системы, понятия и виды. Система образования. Образовательные учреждения как система. Система образования в РФ, зарубежных странах.

Основные понятия научного управления. Эволюция управленческой мысли. Системный и ситуационный подходы как методология управления. Управление функционированием и развитием.

Основы управления социальным коллективом. Педагогический коллектив и его развитие. Основные функции педагогического управления. Управление неформальными организациями. Показатели качества управления. Особенности управления образовательными учреждениями. Управление развитием образования в образовательном учреждении.

Новые информационные технологии в управлении образованием.

Аттестация педагогических кадров.

ПП 10 Курсы по выбору студента, устанавливаемые вузом (факультетом)

ПР 00 Дисциплины предметной подготовки

ПР 01 Введение в специальность

Социальный педагог как педагогическая профессия. Функции деятельности социального педагога: диагностическая, адаптационная, коррекционная, реабилитационная, воспитательная, организационная, исследовательская. Квалификационные требования к специалисту: профессиональные знания и умения, профессионально-личностные качества.

Специализация в работе социального педагога: деятельность с различными категориями детей (одаренными, педагогически запущенными и др.); цели деятельности (коррекция, социальная изоляция, воспитательная работа в семье, организация молодежных объединений и др.). Виды социальных институтов (образовательно-воспитательные учреждения, социальные службы, детские дома и др.). Этика деятельности социального педагога. Профессиональная подготовка социального педагога в моно- и многоуровневой системе педагогического образования. Аттестация и повышение квалификации.

ПР 02 Социальная политика

Предмет и задачи курса. Сущность и содержание понятия «социальная политика». Нормативно-правовые акты социальной политики государства. Социальное законодательство, правотворчество местных органов, механизм коррекции социальной политики.

Система социальных прав, социальных гарантий и социальных льгот. Законодательная, исполнительная и судебная власти в разрешении проблем по защите наиболее уязвимых слоев населения.

Службы социальной помощи населению: типы и виды учреждений, их статус, принципы построения, виды оказания социальных услуг населению.

Государственная система социальной помощи семье и детству. Правовые, политические, экономические, управленческие проблемы укрепления семьи: повышение ее статуса в обществе, физического и социального здоровья семьи, нравственного и психологического климата в семье.

ПР 03 Теория и история социальной педагогики

Предмет и задачи курса. Философские, этнографические, историко-культурные, социологические, медико-психологические истоки социальной педагогики.

Основные теории социальных отклонений и особенности их распространения в России. Медицинская теория социального отклонения, концепция социального выпадения, психолого-педагогическая теория. Практика развития социальных служб в России: система благотворительности и меценатства; развитие социальных служб в дореволюционной России, советском и постсоветском периодах. Возникновение социальной педагогики в конце XIX в. Проблемы социальной педагогики и пути их решения в разные исторические периоды. Влияние педологии на развитие социальной педагогики.

Период торможения в развитии социального воспитания и социальной педагогики. 60–70-е гг. — восстановление деятельностной сущности социальной педагогики, ее организационных форм. Введение институтов социальной педагогики и социальной работы. Развитие социальной педагогики как науки в современных условиях.

Проблемы социальной педагогики. Развитие профессиональной деятельности социального педагога.

ПР 04 Основы социальной работы

Социальная работа как феномен современного мира и как профессиональная деятельность. Сущность и цели социальной работы.

Социальный работник как субъект помощи. Клиент как объект профессионального взаимодействия социального работника и индивида, имеющего проблему на уровне социальных, ментальных и психоментальных связей с обществом, группой или самим собой. Клиент как объект познания социального работника. Личностная проблема, ее истоки, субъективный характер, виды.

Социальная работа с семьей, молодежью, престарелыми, безработными, мигрантами и другими группами населения.

Методы социальной работы: коммуникативная техника, правовой инструментарий, медико-социологические, социально-психологические и др. Технология социальной работы: диагностика, адаптация, реабилитация, обеспечение в старости, помощь, обслуживание, попечительство, консультирование, прогноз, инновации.

ПР 05 История зарубежной социальной работы

Становление социальной работы в обществе, ее специфические особенности, связанные с историей народа, его культурными и национальными традициями, географическим расселением и экономическим развитием.

Теории и этапы становления социальной работы. Архаичная филантропия. Филантропия как явление социальной помощи в Древней Греции и Древнем Риме. Период общественной благотворительности (I–XVI вв.): Основные морально-этические принципы деятельности в сфере социального обеспечения, целенаправленная помощь нуждающимся.

Период социального обеспечения (XVI – конец XIX вв.) в странах Западной Европы и США: государственная система помощи, органы социального обеспечения, развитие социального законодательства. Особенности социального обеспечения в Англии, Франции, США, Германии. Конец XIX в. – начало социальной работы. Развитие системы социального сервиса. Развитие социальной работы в США и Западной Европе. Подготовка социальных педагогов и социальных работников за рубежом.

ПР 06 Семьеведение

Сущность брака и семьи. Социология детей в семье. Функция семьи (репродуктивная, хозяйственно-экономическая, коммуникативная, воспитательная, психотерапевтическая, сексуально-эротическая, первичного социального контроля). Особенности современной семьи, ее структура, динамика.

Семейные отношения: культура отношений в семье, психологический климат, психология интимных отношений, профилактика супружеских конфликтов, правовое регулирование семейных отношений. Воспитание ребенка в семье: готовность молодых родителей к рождению ребенка, родительские установки и стили воспитания, воспитание детей в разных типах семей, влияние нарушений семейных отношений на психическое развитие детей.

Работа социального педагога и социального работника с семьей.

ПР 07 Педагогическая коммуникация

Становление и развитие педагогической коммуникации как теории информационного подхода в педагогике. Основные понятия, их сущность. Функции педагогической коммуникации: информационная, познавательная, развивающая, детерминирующая, экспрессивная, управляющая. Источники и виды информации (синтаксическая, семантическая, прагматическая, эмоциональная, рациональная и др.). Измерение педагогической коммуникации и степени воздействия ее на личность. Этапы коммуникативной деятельности. Экспрессивные и управляющие свойства коммуникативности. Сценическое мастерство и ораторское искусство в педагогической коммуникации. Педагогическая коммуникация в конфликтных ситуациях. Формирование культуры поведения и взаимоотношений между людьми с помощью педагогической коммуникации. Формирование коммуникативности у социального педагога.

ПР 08 Педагогическая социология

Социальное воспитание и образование как целостный процесс. Место и роль педагогической социологии в системе других наук и ее практическое значение. Социальные институты и неинституционные сферы воспитания и образования. Анализ проблем семейного воспитания: стиль воспитания, ребенок в «семье риска» и др.

Исследование педагогического коллектива: социально-психологический климат, социальный портрет педагога, готовность его к педагогическим инновациям, социальные последствия инноваций. Социологический анализ ученического коллектива: формирование коллектива, адаптация личности к коллективу, проблемы общения.

Изучение динамики и причин отклонения поведения «трудных» подростков и несовершеннолетних правонарушителей. Анализ профессионального самоопре-

деления молодежи: готовность к профессиональному самоопределению и социальной мобильности.
Разработка программ и методик исследования.
Социологические методы планирования и прогнозирования развития системы социально-педагогических учреждений.

ПР 09 Методика и технология работы социального педагога

Предмет и задачи курса. Сущность понятий «методика», «технология», «техника», их соотношение. Содержание деятельности социального педагога, методы его работы.
Методика диагностики личности ребенка и окружающей его микросреды. Методика социально-педагогического взаимодействия в системе социальных служб. Методика социальной помощи. Методика социальной профилактики, коррекции, адаптации и реабилитации. Технология работы социального педагога с семьей. Технология работы социального педагога в школе. Технология организации культурно-досуговой деятельности детей, творческой деятельности. Технология работы по социально-педагогической поддержке детских и молодежных инициатив (детских и молодежных движений). Технология медико-оздоровительной деятельности детей в социуме. Технология социального планирования и управления.

ПР 10 Управление системой социальной защиты детства

Федеральные и региональные законодательные и нормативные акты по защите прав детей. Механизм их реализации. Содержание и сущность социальной защиты детства. Разработка и реализация социальных программ.
Система социальной защиты детей в России. Планирование и организация социальных служб для детей. Создание структур и учреждений. Государственный, общественный и общественно-государственный характер учреждений, их цели, задачи и содержание деятельности. Кадровое обеспечение социальных служб. Финансово-экономическое обеспечение, материальная база. Прогнозирование развития социальных служб. Цели и задачи управления, методы и средства, анализ результатов управленческой деятельности. Психологический портрет руководителя. Деятельность социального педагога в органах управления социальными службами.

ГСЭ.10 Физическая культура – 408 часов

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа жизни; оздоровительные системы и спорт (теория, методика, практика); профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.

ГСЭ.11 Дисциплины и курсы по выбору студента, устанавливаемые вузом (факультетом)

ЕН.0 Общие математические и естественнонаучные дисциплины

ЕН.01 Математика и информатика

Геометрия Евклида как первая естественнонаучная теория; аксиоматический метод; основные этапы становления современной математики; структура современной математики; основные черты математического мышления; математические доказательства; элементы, множества, отношения, отображения; числа, комбинаторика; конечные и бесконечные множества; основные структуры на множестве; неевклидовы геометрии; геометрия микро- и макромира; основные идеи математического анализа; дифференциальные уравнения; общая постановка задачи о принятии решения; математические методы в целенаправленной деятельности; математика случайного; элементы теории вероятностей; основные понятия математической статистики; математические методы проверки гипотез; роль математики в гуманитарных науках; основные понятия и методы теории информации и кодирования; аппаратные и программные средства персональных ЭВМ, предназначенных для обработки информации.

ЕН.02 Концепции современного естествознания

Естественнонаучная и гуманитарная культуры; научный метод; история естествознания; тенденции развития; корпускулярная и континуальная концепции описания природы; порядок и беспорядок в природе; хаос; структурные уровни организации материи; микро- и мегамиры; пространство, время; принципы симметрии; законы сохранения; взаимодействие; дальнодействие; состояние; принципы суперпозиции, неопределенности, дополнительности; динамические и статистические закономерности в природе; законы сохранения энергии в макроскопических процессах; принцип возрастания энтропии; химические системы, энергетика химических процессов, реакционная способность веществ; особенности биологического уровня организации материи; принципы эволюции, воспроизводства и развития живых систем; многообразие живых организмов — основа организации и устойчивости биосферы; генетика и эволюция; человек: физиология, здоровье, эмоции; творчество, работоспособность; биоэтика; человек, биосфера и космические циклы; ноосфера; необратимость времени; самоорганизация в живой и неживой природе; принципы универсального эволюционизма; путь к единой культуре; современные проблемы экологии.

ЕН.03 Дисциплины и курсы по выбору студента, устанавливаемые вузом (факультетом)

ОПД.00 Общепрофессиональные дисциплины

ОПД.01 Теория и история литературы

Теория литературы: место литературоведения в структуре гуманитарного знания; жанры и стили литературного творчества; соотношение теории и истории литературы; роль литературной критики; эстетические категории и система основных понятий науки о литературе; методы анализа литературного произведения и литературного процесса; литература в соотношении с другими видами искусства; история литературы в контексте гражданской истории и общей истории культуры; основные этапы развития литературы; важнейшие течения и школы; литература традиционного Востока, литература античности, европейского Средневековья, эпохи Возрождения, Нового времени; история русской литературы; взаимодействие и взаимообогащение литератур различных регионов, понятие мировой литературы.

ОПД.02 Социальные коммуникации

Структура, предмет, задачи, категории и понятия науки о социальных коммуникациях. Движение социальной информации в обществе; механизмы взаимодействия коммуниканта с реципиентом в социальной среде. Возникновение и развитие системы коммуникационных каналов в человеческом обществе; виды коммуникационных явлений, формы коммуникационной деятельности. Система коммуникационных служб (общественных институтов), обеспечивающих функционирование системы социальных коммуникаций, прежде всего — системы документально-информационных коммуникаций.

Информационная культура личности. Психофизиологические основания информационной культуры. Формирование информационной культуры в системе библиотечно-библиографических и др. информационных служб государственных и частных учреждений.

ОПД.03 Документоведение

Предмет, задачи, структура документоведения. Понятия «документ» и «документальная информация». Документ как носитель и источник информации, феномен материальной и духовной культуры. Функции, свойства и признаки: типология документов. Книга и книжное дело в системе документально-информационных коммуникаций; типология книги; система производства и распространения книги. Периодическая печать, ее типология. Патентная и нормативно-техническая документация. Неопубликованные документы. Аудиовизуальные документы.

История книги: предмет и задачи истории книги; историография истории книги; проблемы периодизации истории отечественной и зарубежной книги.

История книги и книжного дела в России. Книжное дело в России на современном этапе. История книги и книжного дела за рубежом. Международное сотрудничество в области книжного дела.

ОПД.04 Библиотековедение. Общий курс

Предмет и структура библиотековедения. Место библиотековедения в системе наук. Библиотека и библиотечное дело как центральные категории библиотековедения. Социальная роль и функции библиотеки. Развитие отечественной и мировой библиотековедческой мысли. Методология библиотечной науки. Организация научно-исследовательской работы в области библиотековедения. Ведущие направления современных библиотековедческих исследований.

Предмет и задачи истории библиотечного дела. История библиотечного дела в России. Его современное состояние. История библиотечного дела за рубежом. Международное библиотечное сотрудничество.

Основы теории формирования библиотечного фонда. Общая характеристика системы библиотечного обслуживания. Основы теории управления библиотечным делом.

ОПД.05 Библиографоведение. Общий курс

Структура библиографоведения как комплекса научных дисциплин о библиографической деятельности, его место среди смежных областей знания.

Структура, предмет, понятийный аппарат общего библиографоведения. Основы теории библиографии; формы существования библиографической информации, ее основные общественные функции. Библиографическая деятельность — центральная категория библиографоведения. Закономерности ее развития и функционирования; принципы; компонентная и видовая структуры.

Библиография в современном мире; общие вопросы ее организации. Проблемы автоматизации и механизации библиографических процессов; организация научных исследований, подготовка и переподготовка кадров. Международное библиографическое сотрудничество.

Предмет, значение и задачи истории библиографии. Состояние историографии. Возникновение и основные этапы исторического развития мировой и отечественной библиографии. Значение исторического опыта для совершенствования современной библиографии и библиографоведения. Организация и общая методика библиографоведения, основные этапы и процессы составления библиографических пособий; библиографическое обслуживание; библиографический маркетинг, состояние и перспективы.

ОПД.06 Аналитико-синтетическая обработка документов

Библиографическое описание; методика составления библиографических описаний различных видов документов для традиционных и автоматизированных документографических информационно-поисковых систем; язык предметных рубрик: лексика, «грамматика»; рубрикаторы; язык предметных рубрик в традиционном и автоматизированном режимах. Библиотечно-библиографические классификаторы (отечественные и зарубежные): история, современное состояние; структура современных ИПЯ: УДК, ББК, ДК, КБК и др. Общая методика систематизации. Использование ИПЯ в традиционных и автоматизированных документографических ИПС.

ОПД.07 Дисциплины и курсы по выбору студента, устанавливаемые вузом (факультетом)

СД.00 Специальные дисциплины

СД.01 Библиотечный фонд

Предмет, структура и задачи курса. Библиотечный фонд как система; его свойства, классификация библиотечных фондов. Теория и технология формирования библиотечного фонда. Комплектование библиотечных фондов: полнота, вторичный отбор, система книгоснабжения библиотек, планирование, организация и методика, координация комплектования. Организация библиотечных фондов: учет и проверка, размещение, расстановка, сохранность фондов.

Маркетинговый подход к формированию библиотечного фонда. Автоматизация процессов работы с фондом.

СД.02 Библиотечный менеджмент

Предмет, структура и задачи курса. Система государственно-общественного управления библиотечным делом; библиотечные общества и ассоциации и их роль и функции в управлении библиотечным делом; правовое, экономическое и методическое обеспечение библиотечной деятельности; менеджмент и маркетинг в библиотеке. Управление библиотечным коллективом; автоматизированные системы управления (АСУ) в библиотеке; демократизация управления; библиотека и статистика, учет, отчетность, планирование и прогнозирование библиотечной деятельности; управление библиотечными технологиями; НОТ в библиотеках. Современные требования к строительству и оборудованию библиотек. Библиотечное обслуживание, его основные виды, нормы и правила.

СД.03 Библиотечное обслуживание

Предмет, структура и задачи курса. Теоретические проблемы библиотечного обслуживания. Читатель (абонент) библиотеки – центральная категория библиотечного обслуживания. Типология читателей, их социологическая и психологическая характеристики. Ресурсы и технология библиотечного обслуживания. Организация и методика обслуживания читателей в библиотеках разных типов. Управление библиотечным обслуживанием.

СД.04 Библиографическая деятельность библиотеки

Предмет, структура и задачи курса. Общие вопросы организации библиографической деятельности библиотеки: организационно-функциональная структура библиографических служб библиотек разных типов, функции библиографических и небиблиографических подразделений библиотеки. Справочно-библиографический аппарат библиотеки. Организация и методика библиографоведения и библиографического обслуживания в библиотеке. Управление библиографической деятельностью библиотеки: планирование, учет и отчетность, методическое руководство. Формы и методы пропаганды библиографических знаний среди читателей библиотеки.

СД.05 Технические средства библиотечно-библиографической деятельности

Техническое оснащение библиотек. Основные требования к техническому оснащению библиотек. Классификация технических средств, их характеристика и основы функционирования. Средства транспорта и связи, средства копирования и тиражирования документов; средства записи и передачи аудиовизуальной информации: настольное типографское оборудование, оргтехника. Методы и средства мультимедиа. Основные требования к использованию средств противопожарной безопасности в библиотеках.

ПР 11 Практикумы

Технология работы с различными категориями детей.

Технология работы с семьей.

Технология работы со службами социальной реабилитации.

ПР 12 Дисциплины специализации

Включают вопросы организации внеучебной деятельности с детьми, обучения с учетом конкретных возрастных периодов развития личности, а также связанные с психофизическими и социальными факторами, например, девиантное поведение и др.).

ПР 13 Курсы по выбору студента, устанавливаемые вузом (факультетом)

ДС 00 Дисциплины дополнительной специализации

Устанавливаемые вузом (факультетом) с учетом требований Государственного образовательного стандарта по соответствующей специальности.

Ф 00 Факультативные дисциплины

П 00 Практика

П 01 Практика по основной специальности

П 02 Практика по дополнительной специальности

И 00 Итоговая государственная аттестация

Приложение 3. Компоненты общения

I. Умение устанавливать контакт в ситуациях «вынужденного» общения

Упражнения

1. В каком бы настроении вы ни проснулись, взгляните на свое отражение в зеркале и состройте гримасу, которая может вас рассмешить. Если не получается, то имейте в виду, что люди могут воспринимать вас как надменного или даже злого субъекта. Вам, вероятно, не удается общение на «игривом» уровне, стало быть, вы бываете утомительно скучным. Разумеется, ваше право – оставаться таким, какой вы есть. Но тогда не сетуйте на недоброжелательное отношение окружающих.
2. Расположите два зеркала так, чтобы увидеть себя в профиль. Заставьте себя не «охорашиваться»; ссутультесь, не выпячивайте подбородок, подержите рот открытым, пусть взгляд будет рассеянным. Постарайтесь принять себя в этом «непарадном» виде. Трудно? Значит, не исключено, что вы не умеете реалистически оценивать, каким вас видит другой человек. Вы предпочитаете обманываться на свой счет, и поэтому сами нередко становитесь жертвой обмана.
3. Находясь в транспорте, приглядитесь к кому-либо. Постарайтесь сделать так, чтобы ваш интерес к человеку остался для него незамеченным. Если не получается, значит, у вас слишком настойчивый, неделикатный взгляд, а это ограничивает возможности коммуникации. Неназойливое изучение другого взглядом должно сделаться вашим обыденным упражнением (естественно, надо тут же отвести глаза, если вас заметили).

10-5549

Но это еще, так сказать, предварительная проба. Главное вот в чем: попытайтесь вообразить изучаемое лицо улыбающимся, опечаленным, насмешливым, гневным, испуганным, полным нежности. Тот, кто не умеет этого вообразить (основываясь на сиюминутном воображении реального лица), вероятно, не может воспринять чувства и настроения на лицах своих собеседников.

4. При случайной ссоре (например, в переполненном транспорте) заставьте себя, правы вы или нет, спокойно произнести «виноват» или «извините», а затем молчать, как бы при этом ни унижал вас партнер ссоры. Разглядывайте затылок впереди стоящего, потолок... С точки зрения окружающих, тот, кто молчит, ведет себя достойнее того, кто неистовствует, так что публика будет определенно не на его стороне. Не можете сдержаться? Значит, вы либо чересчур доминантны, либо слишком нервны. И то и другое — помеха общению. Дайте себе зарок — в течение месяца (или года) воспитывать у себя в подобных случаях хладнокровие и выдержку.

5. Испытайте свое умение шутить в напряженной обстановке. Тому, кто в транспорте наваливается на вас всем корпусом, скажите с улыбкой: «Я смотрю, автобусы какие-то тесные стали делать». Интонацию этой реплики и свою мимику при ее произнесении надо заранее прорепетировать перед зеркалом. Упражнение имеет обратную связь: если тон взят верный, партнер, как правило, подхватит шутку. Если реплика не удалась, значит, либо партнер настроен особенно агрессивно, либо возникает ситуация, описанная в предыдущем упражнении, и эту ситуацию вы можете использовать для тренировки хладнокровия.

6. Заметив пожилого человека или женщину с ребенком, которому, как и вам, негде сесть в переполненном транспорте, наклонитесь к сидящему поблизости молодому пассажиру с негромкими словами: «Обратите внимание — ее (его) надо бы усадить». На поучающий и требовательный тон этих слов партнер, скорее всего, даст негативную реакцию (даже если он вообще человек отзывчивый), поэтому ваша реплика должна быть хорошо отрепетирована. Если вас не послушались, значит, вы злоупотребляете «родительской» интонацией, либо, наоборот, заискивающе пристраиваетесь «снизу». Конечно, дело иногда просто в невоспитанности партнера, но это не освобождает вас от тренировки действующего общения.

7. На работе у вас, может быть, как и у многих, есть один или несколько сослуживцев, вызывающих определенную неприязнь. Когда представится случай незаметно понаблюдать за этим человеком, настройтесь таким образом, будто вы его близкий родственник (мать, отец, брат, дочь, сестра...), и, следовательно, он вам дорог каждой своей черточкой. Не получается? Возможно, вы не умеете быть объективным и принимаете свои предубеждения за «истину в последней инстанции».

8. Присмотритесь к тому, как работает какой-либо незнакомый человек, и заставьте себя выразить ему свое одобрение. Например, продавщице, быстро и умело режущей сыр, скажите с улыбкой: «Ловко это у вас получается...». Не можете решиться? Должно быть, вы склонны к контакту масок (стандартизированный уровень общения) вместо эмоционального взаимодействия с партнером. Тон вашего одобрения должен быть не покровительственным, а дружелюбным и чуть завистливым (мне бы, мол, так уметь).
Упражнение имеет обратную связь: на покровительственно-снисходительные нотки вам ответят кривой улыбкой, неприязненным взглядом или грубостью. Отсюда вывод: необходимо упражняться дальше.

9. В кругу приятелей дайте себе задание: никого не перебивать и внимательно слушать говорящего. Слушая, размышляйте: «Почему он говорит? Весел или притворяется? Грустен или делает вид? Имеет ли скрытую цель высказывания? Какую?» Вообразите, что он — это вы. Представьте себе, каким вы видитесь ему. Настройтесь так, чтобы при этом не осуждать человека и не искать черт своего «превосходства» над ним, просто вникайте в его душевное состояние. Не выходит? Не удается выполнить собственное задание? Видимо, вы слишком поглощены собой и во время беседы слушаете скорее себя, чем собеседника.

10. В общении с приятелями испытайте свое умение чуть-чуть дурачиться. Например, вам предлагают: «Пойдем в кино», — а вы, напустив на себя важный вид, отвечаете: «Это надо всесторонне обдумать. Зайдите завтра». Если собеседник выразит вам свое негодование, то перестаньте паясничать и отнеситесь всерьез. Это маленькое актерство приучит вас владеть ситуацией. Так вы выиграете небольшую паузу перед своим ответом в другом диалоге. За время паузы собеседник проверяет себя: так ли уж ему требуется то, о чем он просит; у вас же за эти секунды складывается в голове формулировка отказа. Он прозвучит не обидно, а приветливо и спокойно (людей обижает не столько отказ, сколько раздраженный, враждебный тон). Если это упражнение у вас не получится, вы, скорее всего, не умеете ответить «нет», а значит, вынуждены идти на поводу у других (в частности, у манипуляторов).
Другой вариант пробы на владение ситуацией: беседуя с приятелем на тему, не слишком важную для вас обоих, взгляните на часы и непринужденно скажите: «Извини, тороплюсь, договорим в следующий раз». С этими словами немедленно удалитесь.

11. Встретившись со знакомым, попытайтесь постепенно перевести беседу о чем угодно на духовный уровень общения, исходя из возможностей конкретного партнера. Допустим, он не склонен говорить о музыке и литературе, поскольку не разбирается в них, зато не равнодушен к природе. Побудите его репликами, а главное — внимательным слушанием,

чтобы он выразил свое огорчение в связи с тем, что редеют леса, загрязняются реки и т.п. Если вы хороший собеседник, партнер раньше или позже выскажет свое отношение к обсуждаемой теме: вспомнит, скажем, как ребенком удил рыбу в чистом (а теперь запущенном) пруду и т. п. Именно поворот к личному с оживлением воспоминаний и потаенных раздумий знаменует появление духовной тональности в вашей беседе; попробуйте двинуться дальше по этому пути, в свою очередь, делясь с партнером чем-то личным... Не умеете? Вы крайне избирательны в подобном партнерстве? Ваше право. Однако есть опасение, что вы высокомерны и необоснованно отказываете другим в тех достоинствах душевного склада, какие приписываете себе самому.

12. Проанализируйте круг своего общения. Согласно древней мудрости, подлинное постижение душевной жизни других допустимо лишь тому, кто одновременно связан приятельскими узами (именно приятельскими, а не должностными или семейными) хотя бы с одним: а) родственником; б) человеком помоложе; в) значительно моложе; г) ребенком, д) человеком постарше; е) значительно старше; ж) стариком или пожилой женщиной. Эту простую, но психологически глубокую истину, как ни печально, многим приходится открывать для себя заново. Неспособность поддерживать приятельские отношения, например, с подростком или стариком, может говорить о косности и узости вашей настроенности на других, что, пожалуй, делает вас не слишком интересным собеседником в каких-то ситуациях.

II. Умение поддерживать контакт

Упражнения

1. Вы ведете с кем-то разговор. Ваш собеседник держит нить разговора в своих руках (является в данный момент лидером контакта), вы сейчас пассивный участник разговора — поддакиваете, подаете реплики и т. д. Постарайтесь перехватить инициативу контакта, взять в свои руки лидерство. Это не сразу вам удастся; очень вероятно, что собеседник будет стремиться удержать лидерство за собой.
2. Обратная ситуация: заставьте вашего собеседника стать лидером контакта. (Это гораздо труднее. Чтобы усложнить оба задания еще больше, выберите в первом случае очень активного, а во втором — более пассивного партнера.)
3. Вы входите в людное помещение. Все возбуждены, внимание рассеяно. Заготовьте какую-либо информацию, которую вы обязательно должны сообщить (она не должна быть сама по себе эмоциональной и мотивационно сильной) и постарайтесь сосредоточить на себе внимание всех. Если это получится не сразу, понаблюдайте, как ведут себя в подобной ситуации более опытные коллеги.

4. Независимо от того, делаете ли вы это обычно, заставьте себя вступить в максимальное число контактов: в общественном транспорте, в очереди, на улице (спрашивайте дорогу, даже если знаете ее). Постарайтесь проследить, как вы обращаетесь к людям, в чем разница вашего поведения и почему. Выбирайте людей, которые не вызывают у вас личной симпатии, и тех, кто, по вашему впечатлению, не склонен к такой случайной беседе. Ваша задача: а) как можно дольше поддерживать беседу, б) научиться «разговорить» даже самого некоммуникабельного собеседника.
5. Вы приходите в дом, где много незнакомых людей. Ваша задача: а) первые пять минут удержать на себе внимание (но только не за счет важной информации, кричащей одежды или экстравагантных манер); б) если среди гостей есть признанный «любимец публики», постарайтесь освоить те приемы, которые он использует, чтобы обеспечить лидерство; в) когда вы это сделали, задача еще более усложняется: перебейте у него инициативу и удержите ее более пяти минут (только имейте в виду, что это не удастся сделать, если вы будете копировать его же собственные приемы).
6. Вы вошли в комнату, где сидит группа незнакомых вам людей. Не вмешивайтесь в их беседу: а) понаблюдайте за их позами. Кто сидит, как «главный», в позе социального превосходства?
   В чем это выражается? Есть ли среди собеседников сидящий в позе «подчиненного», в чем это выражается? Есть ли в комнате люди, сидящие в напряженной позе, и чем она вызвана? б) понаблюдайте за расстоянием между ними и «малыми группами», образовавшимися при этом. Из кого состоят эти «малые группы»? (Перечитайте начало первой главы «Войны и мира».) Кто вне групп? Какими внешними средствами обеспечивается контакт внутри каждой группы? в) понаблюдайте за их «контактом глаз». Постарайтесь составить себе отчет: почему А в данный момент поднял глаза на Б? Почему он отвел глаза? г) понаблюдайте за их жестами и мимикой. Попытайтесь мысленно предсказать каждый жест и выражение лица. Обратите внимание на то, как здоровается с различными людьми входящий в комнату человек, известный присутствующим и знакомый с ними. Одинаково ли он это делает с каждым? Одинаково ли расстояние, на котором он находится при первом контакте? В чем разница и почему? Но ваша основная задача вот в чем: попытайтесь спрогнозировать внешнее контактное поведение гостя, которого вы знаете.
7. Во время разговора заставьте себя не глядеть в глаза собеседнику (это крайне трудно). Постарайтесь осознать, в какие моменты разговора вам особенно хочется бросить на него взгляд. Вариант: все время глядите в глаза собеседнику и обратите внимание, когда вам особенно хочется отвести взгляд.
8. Почти наверняка среди ваших знакомых есть человек, вам неприятный и находящийся с вами в натянутых отношениях. Заготовив заранее естественную тему для разговора, заставьте себя заговорить с ним первым.

9. Вспомните упражнение 6 и попытайтесь с этой точки зрения проанализировать собственное поведение. Осознаете ли вы характер ваших отношений с собеседником? Попытайтесь это сделать. А теперь — насколько ваша «техника контакта» соответствует этим отношениям? Проверьте это у близких людей. Конечная задача — суметь поведением (техникой контакта) наиболее полно и адекватно выразить отношение к человеку.
10. У вас превосходное настроение. Попытайтесь вести себя в разговоре так, чтобы ваш собеседник, не заметив этого, спросил: «Что это ты сегодня такой подавленный? Что случилось?» Усложненная задача: добиться того же эффекта с различными людьми.
11. А теперь наоборот. Вы не в духе. Пусть ваш собеседник этого ни в коем случае не заметит.
12. Выберите какую-нибудь достаточно сложную эмоциональную ситуацию (сдерживаемый гнев, скрываемая радость, неосознанная тревога) и попытайтесь вести беседу с хорошо знакомым вам человеком в этом эмоциональном ключе. Проверьте, насколько это выглядело естественно и понял ли он, что именно вы хотели выразить.

III. Как надо и как не надо слушать

Приемы

Какова бы ни была цель общения, всегда полезно знать приемы правильного слушания:

1. Выясните свои привычки слушать. Каковы ваши сильные стороны? Какие вы делаете ошибки? Может быть, вы судите о людях поспешно? Часто ли вы перебиваете собеседника? Какие помехи общения наиболее вероятны в ваших ответах?
2. Помните, что в общении участвуют два человека: один говорит, другой слушает, причем в роли слушающего каждый должен выступать попеременно. Когда бы это ни случилось, но если вам не ясно, о чем говорит собеседник, вы должны дать ему понять это — или путем постановки уточняющих вопросов, или пересказом того, что вы услышите.
3. Будьте внимательны к собеседнику. Повернитесь лицом к говорящему. Поддерживайте с ним визуальный контакт. Убедитесь в том, что ваша поза и жесты говорят о том, что вы слушаете. Сидите или стойте на таком расстоянии от собеседника, которое обеспечивает удобное общение обоим.
4. Сосредоточьтесь на том, что говорит собеседник. Поскольку сосредоточенным внимание может быть недолго (менее одной минуты), слушание требует сознательной концентрации внимания. Сконцентрироваться на том, о чем говорит собеседник, вероятнее всего, помогут ваши внимание и речевая активность.

5. Старайтесь понять не только смысл слов собеседника, но и его чувства. Помните, что люди передают свои мысли и чувства «закодированными» — и в соответствии с социально принятыми нормами. Например, работник, который говорит: «Я закончил работу с этими письмами», передает иную мысль, чем работник, который говорит: «Слава богу, наконец-то я покончил с этими проклятыми письмами!» Хотя содержание этих сообщений одинаковое, второе сообщение, в отличие от первого, выражает еще и чувства.
6. Наблюдайте за невербальными сигналами говорящего. Поскольку большая часть общения является невербальной, будьте внимательны не только к словам, но и к невербальным выражениям. Следите за выражением лица говорящего и за тем, как часто он смотрит на вас пристально и как он поддерживает с вами визуальный контакт. Следите за тоном голоса, скорописью речи. Обратите внимание на то, как близко или далеко от вас сидит или стоит говорящий.
7. Придерживайтесь одобрительной установки по отношению к собеседнику. Это создает благоприятную атмосферу для общения. Чем больше говорящий чувствует одобрение, тем точнее он выражает то, что хочет сказать. Любая отрицательная установка со стороны слушающего вызывает защитную реакцию, чувство неуверенности и настороженность в общении.
8. Старайтесь выразить понимание. Пользуйтесь приемами рефлексированного слушания, чтобы понять, что в действительности слушает собеседник и что он пытается сказать.
9. Слушайте себя самого. Слушать себя самого особенно важно для выработки умения слушать других. Когда вы озабочены или эмоционально возбуждены, то меньше способны слушать то, что говорят другие.
10. Отвечайте на просьбы соответствующими действиями. Помните, что часто цель собеседника — получить что-либо реально ощутимое, например информацию, или изменить мнение, или заставить сделать что-либо. В этом случае адекватное действие — лучший ответ собеседнику.

Основное внимание в процессе совершенствования своих привычек следует уделить положительным рекомендациям, однако полезно помнить и о типичных ошибках.

Слушая собеседника, никогда:

1. Не принимайте молчание за внимание. Если собеседник молчит, это еще не означает, что он слушает. Он может быть погружен в собственные мысли.
2. Не притворяйтесь, что слушаете. Это бесполезно: как бы вы ни притворялись, отсутствие интереса и скука неминуемо проявятся в выражении лица или жестах. Притворство обычно воспринимается как оскорбление.

Лучше уж признаться в том, что в данный момент вы слушать не можете, сославшись, например, на занятость.

3. Не перебивайте без надобности. Большинство из нас в социальном общении перебивают друг друга, делая это подчас несознательно. Руководители часто перебивают подчиненных, а не наоборот. Мужчины перебивают чаще, чем женщины. Если вам необходимо перебить кого-либо в серьезной беседе, помогите затем восстановить прерванный вами ход мыслей собеседника.
4. Не делайте поспешных выводов. Как мы уже сказали, каждый неосознанно склонен судить, оценивать, одобрять или не одобрять то, о чем говорится. Но именно такие субъективные оценки заставляют собеседника занять оборонительную позицию. Помните: такие оценки — барьер содержательного общения.
5. Не дайте «поймать» себя в споре. Когда вы мысленно не соглашаетесь с говорящим, то, как правило, прекращаете слушать и ждете своей очереди высказаться. А если начинаете спорить, то настолько увлекаетесь обоснованием своей точки зрения, что подчас уже не слышите собеседника, который давно пытается вам что-то сказать. Если возникает настоящее несогласие, следует обязательно выслушать собеседника внимательно и до конца, чтобы понять, с чем именно вы не согласны, и лишь после этого излагать свою точку зрения.
6. Не задавайте слишком много вопросов. Полезно задавать вопрос для уточнения сказанного. Но закрытые вопросы, требующие конкретного ответа, необходимо сводить до минимума. Однако и открытыми вопросами, которые поощряют говорящего подробно высказать свои мысли, следует пользоваться осторожно. Чрезмерно большое количество вопросов в известной степени подавляет собеседника, отнимает у него инициативу и ставит в оборонительную позицию.
7. Никогда не говорите собеседнику: «Я хорошо понимаю ваши чувства». Такое заявление служит для оправдания собственных (и безуспешных) попыток убедить собеседника в том, что вы слушаете. В действительности узнать, что именно чувствует собеседник, очень трудно. К тому же такое общение поставит под сомнение его доверие к вам, и беседа, скорее всего, прекратится вообще. В таком случае следует дать собеседнику понять, что вы его слушаете, задав, например, такой эмпатический вопрос: «Вы чем-то разочарованы?» или «Я чувствую, что вас кто-то обидел», или любым другим замечанием, соответствующим обстановке.
8. Не будьте слишком чувствительны к эмоциональным словам. Слушая сильно взволнованного собеседника, будьте осторожны и не поддавайтесь воздействию его чувств, иначе можете упустить смысл его сообщения.

Будьте настороже к эмоционально заряженным словам и выражениям, вникайте только в их смысл. Ваши собственные чувства могут блокировать понимание того, что вам действительно необходимо узнать.

9. Не давайте совета, пока не просят. Непрошенный совет дает, как правило, тот, кто никогда не поможет. Но в тех случаях, когда у вас действительно просят совета, примените приемы рефлективного слушания, чтобы установить, что собеседник хочет узнать на самом деле. Иначе можно допустить такую же ошибку, какую сделала одна мать в разговоре со своим маленьким сыном. В ответ на вопрос: «Откуда я появился?» — она разразилась лекцией о воспроизводстве человеческого рода, и все это только для того, чтобы в конце услышать: «А Вилли сказал, что он из Чикаго. Я хотел узнать, откуда появились мы».
10. Не прикрывайтесь слушанием, как убежищем. Пассивные, неуверенные в себе люди иногда используют слушание как возможность избежать общения и самовыражения. Они не только не говорят, но на самом деле и не слушают. Они воздерживаются от высказывания своих мыслей и чувств из-за боязни неодобрения или критики. Как ни парадоксально, но молчание мешает эффективному общению.

IV. Установление «обратной связи» с собеседником

Случается ли, что вас обвиняют в том, что вы не слушаете или проявляете упрямство? Есть ли в этом доля правды? Сожалеете ли вы об этом? При каких обстоятельствах это происходит? Не поддаетесь ли вы чувствам?

Как ни парадоксально, но мы часто не слушаем тех, к кому питаем лучшие чувства; не слушаем мы их и в тех случаях, когда нам больше всего необходимо слушать: в конфликтных ситуациях, при возникновении проблем с выработкой решений.

Игра в слушание. Играть можно одному, но интереснее с кем-нибудь. Закройте глаза, постарайтесь вспомнить и перечислить все звуки, которые вы услышите в течение одной минуты.

Теперь откройте глаза и сравните ваши результаты. Вы услышали одинаковые звуки или нет? Было ли это результатом внимания, более острого слуха, большей сосредоточенности или изобретательности?

Это упражнение демонстрирует, что самым необходимым условием эффективного слушания является внимание. Оно тоже показывает, что мы можем не замечать звуков, пока сознательно не обратим на них внимание.

Слушать «всем телом». При первой удобной возможности понаблюдайте за двумя собеседниками, задавая себе следующие вопросы:

Как собеседник использует язык поз и жестов? Помогают или мешают их позы слушать друг друга? Действительно ли они внимательны друг к другу? Как это можно установить? Отвлекаются ли они от разговора?

Поддерживает ли собеседник визуальный контакт? Меняются ли они ролями в моменты, когда начинают смотреть в глаза друг другу и когда отводят глаза в сторону? Когда каждый из них дольше смотрит в глаза другому: когда он сам говорит или когда слушает?

Пользуются ли собеседники позитивным языком поз и жестов? Или со скрещенными руками, или «упирают руки в боки»?

Наблюдение за беседой мужчин и женщин. Усвоили ли вы различия в том, как слушают собеседника мужчины и женщины? Чтобы убедиться в этом, проделайте следующее упражнение. Будем считать, что «вмешательство» означает начало разговора слушающим до того, как собеседник кончил говорить, а «возврат» — попытку собеседника восстановить ход мыслей на момент, когда его перебили.

Сначала понаблюдайте за разговором двух собеседников одного пола. Затем понаблюдайте за беседой двух разнополых собеседников. Подсчитайте все случаи «вмешательства» и «возврата» каждого собеседника.

Подтверждают ли результаты ваших наблюдений склонность мужчин перебивать собеседника чаще, чем это делают женщины? Чаще ли к восстановлению хода мыслей прибегают женщины?

Визуальный контакт. Цель упражнения — убедиться в зависимости между визуальным контактом и речью.

Это упражнение можно делать, наблюдая в разговоре за другими или за собой.

При наблюдении за другими ответьте на следующие вопросы:

Смотрели ли собеседники друг на друга или отворачивались во время разговора? Как часто они смотрели друг другу в глаза?

Когда каждый из них смотрел на собеседника больше: когда говорил или когда слушал?

Посмотрел ли говорящий на собеседника после того, как кончил говорить, как бы давая понять: «Теперь ваш черед»?

Тон голоса. Это упражнение особенно удобно делать во время телефонного разговора, когда отвлекающих факторов меньше, чем при прямом общении. Когда кто-либо попытался выразить вам свои чувства (то ли в телефонном разговоре, то ли при непосредственном общении), специально обратите внимание на тон говорящего. Соответствует ли высота и тон голоса смыслу сообщения? Или голос передает нечто иное, отличающееся от значения слов? Не находите ли вы, что некоторым людям свойствен определенный тон голоса, проявляющийся, например, в монотонности, возбуждении или взволнованности речи?

Позы и жесты. Это упражнение можно делать, наблюдая во время беседы за поведением других или за собой. Но прежде ответьте на следующие вопросы:

Что выражают собеседники своими позами? «Открыты» или «закрыты» их установки? Что они «говорят» руками? В каком положении находятся ноги?

Обратите внимание на движения головы каждого собеседника. Помогают ли эти движения ходу разговора?

Межличностное пространство. Выберите удобный момент, когда кто-либо вступает с вами в разговор, заметьте, как близко стоит или сидит собеседник. Если вы сидите за столом, определите расстояние между вашим стулом и стулом собеседника. Затем понаблюдайте, как это расстояние будет меняться (если будет). Проследите, как на пространственное расстояние между вами и собеседником влияют следующие факторы: тип отношений; взаимное расположение друг к другу; статус или полномочия; пол, возраст; социально-культурный уровень.

Во многих случаях межличностное расстояние не оказывает заметного влияния на общение. Были ли вы в ситуации, когда это расстояние имело существенное значение? Не было ли это в случае, когда собеседник подходил к вам слишком близко? Вызывает ли это у вас чувство неудобства или все зависит от свойств конкретной личности?

V. Эмоциональный компонент общения (Можно ли научиться управлять собой?)

Опыт общения библиотекаря с читателем показывает, что часто на продуктивность контакта влияют и чисто субъективные факторы: настроение, установка, общие эмоциональные состояния.

В установке на общение проявляются сила, степень потребности в общении с тем или иным человеком, реальные возможности удовлетворения потребности в общении, готовность к нему. Особенно значима правильная установка в ситуации так называемого «вынужденного» общения, каковым является общение библиотекаря с читателем. Библиотекарь в силу своих профессиональных обязанностей должен быть готов к общению с любым человеком, к самым различным ситуациям общения, и здесь многое зависит от общительности самого читателя, его желания идти на контакт с библиотекарем. Для создания положительной установки на контакт библиотекаря с читателями надо придерживаться определенного эмоционального настроя. Это выражается:

- в немедленной реакции на необходимость контакта с читателями;
- во внутренней готовности к разнообразным «поворотам» предстоящего общения;
- в возможности творчески осмыслить и интерпретировать личность другого человека;
- в умении спрогнозировать результаты предстоящего общения.

Следует различать установку на общение и установку на восприятие человека.

Что влияет на формирование установки? «Человек — сумма своего прошлого опыта», — писал У. Фолкнер. И действительно, прошлый опыт незаметно, неосознанно подготавливает человека реагировать, поступать именно так, а не иначе. Здесь мы говорим об установке сформировавшейся в человеке го-

товности к определенному поведению, готовности положительно или отрицательно реагировать на те или иные события, явления, факторы. Установка проявляется в привычных суждениях, представлениях, поступках. Она облегчает приспособление к жизненным ситуациям. Однажды выработанная, она остается на более или менее длительное время. При чрезмерно подвижной и легкоформирующейся у человека установке возникает излишняя психологическая зависимость от окружающих. Таким людям трудно принимать самостоятельные решения: не хватает уверенности в правильности своих действий и, как следствие, появляется склонность к нелогичным поступкам.

Люди со статичной установкой, наоборот, излишне независимы, «автономны», трудно адаптируются к новым ситуациям, чувствительны к невзгодам, несколько пессимистичны, а в итоге тоже нередко поступают алогично, импульсивно. Неправильная установка часто мешает межличностному общению. Прежде всего, как уже отмечалось, она препятствует адекватному восприятию человека.

Приложение 4. Памятка библиотекарю, участвующему в библиотерапевтических мероприятиях

Библиотерапия — одно из важных и перспективных направлений деятельности библиотеки, она инициирована:

- читателем (субъектом, на которого направлен библиотерапевтический процесс), имеющим какие-либо проблемы;
- врачом (чаще всего, невропатологом, психотерапевтом, психиатром);
- библиотекарем совместно с читателем;
- врачом совместно с пациентом.

Доскональный анализ проблем индивидуума в компетенцию библиотекаря не входит. Это очень важный этический принцип. Ему, как и другим профессионалам, следует вникать лишь в то, что необходимо для успешного решения именно его части (аспекта) проблемы. Например, при взаимодействии с врачом, который ставит диагноз и назначает лечение, библиотекарь дает консультации относительно подбора уместной в данном случае книги, видео- или аудиозаписи, может провести обсуждение произведения с пациентом или группой больных, сообщив в последующем врачу о полученном эффекте. Интерпретация результатов — дело врача.

Библиотекарь должен иметь сведения:

- о библиотечно-информационных ресурсах и их библиотерапевтическом потенциале (помимо этого, необходимо уметь самому создавать подобные ресурсы — рекомендательные списки, планы чтения и т.д. с учетом библиотерапевтической ситуации);

- о правилах взаимодействия с партнерами по библиотерапевтическим мероприятиям (социологом, психологом, врачом);
- об особенностях личности индивидуума, влияющих на его восприятие произведения (изучение этих особенностей позволяет не только правильно подобрать материал для библиотерапии, но и тактично вести диалог с человеком, ориентировать его на получение желаемого результата);
- о формах наилучшего восприятия индивидуумом произведения (печатное издание, видеофильм, аудиозапись).

Приложение 5. Тесты

Тест 1. «СОВА»? «ЖАВОРОНОК»? «ГОЛУБЬ»?

Принадлежность человека к «совам», «жаворонкам» или «голубям» характеризует биохимические свойства его организма. Предлагаемый тест поможет определить, к какой именно категории вы относитесь.

Отметьте один из имеющихся к каждому вопросу вариантов ответов, в наибольшей степени вас характеризующий.

ВОПРОСЫ

1. Трудно ли вам вставать рано утром:
   а) да, почти всегда;
   б) иногда;
   в) редко;
   г) крайне редко.
2. Если бы у вас была возможность выбора, в какое время вы ложились бы спать:
   а) после 1 часа ночи;
   б) с 23 часов 30 минут до 1 часа ночи;
   в) с 22 часов до 23 часов 30 минут;
   г) до 22 часов.
3. Какой завтрак вы предпочитаете в течение первого часа после пробуждения :
   а) плотный;
   б) менее плотный;
   в) можно ограничиться вареным яйцом или бутербродом;
   г) достаточно чашки чая или кофе.
4. Если вспомнить ваши последние размолвки на работе и дома, то преимущественно в какое время они происходили:
   а) в первой половине дня;
   б) во второй половине дня.

5. От чего вы могли бы отказаться с большей легкостью:
   а) от утреннего чая или кофе;
   б) от вечернего чая.
6. Насколько легко рушатся ваши привычки, связанные с принятием пищи во время каникул или отпуска:
   а) очень легко;
   б) достаточно легко;
   в) трудно;
   г) остаются без изменения.
7. Если рано утром предстоят важные дела, на сколько раньше вы ложитесь спать по сравнению с обычным распорядком:
   а) более чем на 2 часа;
   б) на 1–2 часа;
   в) меньше чем на час;
   г) как обычно.
8. Насколько точно вы можете оценить промежуток времени, равный минуте? Попросите кого-нибудь помочь вам в этом испытании:.
   а) меньше минуты;
   б) больше минуты.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Подсчет результатов производится по ключу. В зависимости от выбора варианта ответа вы можете получить от 0 до 3 баллов.

КЛЮЧ

Варианты ответа	Количество баллов за ответы на вопросы							
	1	2	3	4	5	6	7	8
а	3	3	3	1	2	0	3	0
б	2	2	1	0	0	1	2	2
в	1	1	2	–	–	2	1	–
г	0	0	0	–	–	3	0	–

ДИАГНОЗ

Если в сумме вы набрали:

от 1 до 7 баллов, вы – «ЖАВОРОНОК».

От 8 до 13 баллов – аритмик, или «ГОЛУБЬ».

От 14 до 20 баллов – «СОВА».

КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА

Внутри каждого из нас есть «биологические часы», по которым живет не только человек, но и все живые организмы. Основной биоритм человека — двадцатичетырехчасовой. В течение дня подвергаются изменениям все функции нашего организма. К примеру, температура тела ночью самая низкая, самой высокой она становится к 6 часам утра. Меняются и пульс, и работа эндокринной системы. Одновременно в течение дня меняются и настроение, и деловая активность.

Именно поэтому все мы подразделяемся на тех, кто придерживается правила «утро вечера мудренее», и тех, кто, наоборот, старается не откладывать дела на утро. Первые — «жаворонки», рано встающие с постели и сразу же берущиеся за дела, вторые — это «совы», пик работоспособности которых приходится на вторую половину дня, порой даже на ночные часы. Специалисты, проверяя разные группы людей, пришли к выводу, что расклад примерно такой: «жаворонков» — 20–25%, «сов» – 30–40%, остальные – «голуби», или аритмики, т.е. не подчиняющиеся тому или иному ритму.

«Жаворонкам» стоит ложиться спать не позже 11 часов вечера, иначе они могут нарушить свой биологический ритм и в итоге будут чувствовать себя невыспавшимися, усталыми.

Любопытен биоритм «сов». Мы часто удивляемся, почему некоторые люди утром долго спят. Да просто потому, что они не могут иначе. Их биоритм «подавлен» до 8 часов утра. У них есть несколько вершин работоспособности во второй половине дня — в 5 часов после полудня и в 10 часов вечера, а еще один «пик» случается в два часа ночи. Так, в ночные часы плодотворно работали Бальзак, Моцарт, Менделеев. Наполеон же и Лев Толстой были «жаворонками».

Немецкий ученый Ламперт пришел к выводу, что «совы» отличаются спокойным, уравновешенным характером, стремлением к логическому мышлению; по некоторым другим данным, они менее других подвержены дезориентации и панике. Доктор медицинских наук Б. Алякринский установил, что «сове» присущи качества, необходимые людям «критических» профессий — космонавтам, летчикам, пожарным, саперам. Те же, кто активен в первой половине дня, т. е. «жаворонки», больше предрасположены к восприятию новых идей.

«Совы» гораздо чаще страдают язвой желудка, гипертонией, стенокардией. Средний суточный выброс гормонов у «совы» в 1,5 раза выше, чем у «жаворонков». Это тот «допинг», за счет которого обеспечивается вечерняя и ночная активность человека. Как любой допинг, он не проходит бесследно для организма человека.

Деловому человеку важно знать и помнить, что биоритмы имеют прямое отношение к конфликтам на работе и вообще к повседневной жизни. Как полагает словацкий ученый Эмил Штафф, наибольшая вероятность возникновения конфликтных ситуаций приходится на 14–15 часов. Именно тогда биоритмы «сов» и «жаворонков» пересекаются. В это время не рекомендуется обращаться с какими-либо просьбами к шефу, а шеф, в свою очередь, также должен это учиты-

вать в работе с подчиненными. Следует добавить, что руководитель может получить немало плюсов, если обратит внимание на особенности биоритмов своих подчиненных, комплектуя группы работников, решая вопросы, связанные с дневными и ночными сменами, и т.д.

Тест 2. «ПРАВОПОЛУШАРНИК» ИЛИ «ЛЕВОПОЛУШАРНИК»

Этот тест основан на положении о ведущей роли одного из полушарий головного мозга человека. Разработан так называемый метод экспресс-анализа характера, основанный на функциональной асимметрии правого и левого полушарий головного мозга. Ученые установили, что если из двух полушарий ведущим является правое, то у человека более развита эмоциональная сфера. Если ведущим является левое полушарие, то аналитический склад ума преобладает над эмоциональностью.

В тесте использованы четыре признака, которые являются врожденными и, как правило, не меняются до конца жизни. Правда, нужно учитывать, что при сильном волнении ведущим может стать левое полушарие вместо правого, и наоборот.

И, безусловно, нужно помнить, что не бывает плохих характеров, базирующихся на левом полушарии, и плохих – на правом полушарии. Это относится и к деловым людям.

Приступаем!

1. БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ. Переплетите пальцы рук, и вы заметите, что сверху всегда оказывается один и тот же палец: если левый – вы человек эмоциональный , правый – у вас преобладает аналитический склад ума.
2. ВЕДУЩИЙ ГЛАЗ. Попробуйте «прицелиться», выбрав себе мишень и глядя на нее через своеобразную мушку – карандаш или ручку. Вы заметите, что если зажмурить один глаз, то мушка не смещается относительно «мишени», но если вы зажмурите другой – смещается. Зажмуренный глаз, при котором мушка смещается относительно «мишени», и есть ведущий. Иногда удобно «прицеливаться» сквозь дырочку в листе бумаги. Правый ведущий глаз говорит о твердом, настойчивом характере, левый – о мягком и уступчивом.
3. РУКИ НА ГРУДИ. Если при переплетении рук на груди наверху оказывается левая рука, то вы способны к кокетству, правая – склонны к простоте и простодушию.
4. АПЛОДИРОВАНИЕ. Если при аплодировании удобнее хлопать правой рукой, можно говорить о решительном характере, левой – вы часто колеблетесь, прежде чем принять решение.

Полученные результаты обозначьте буквами: большой палец левой руки сверху – Л, левый ведущий глаз – Л, левая рука на груди – Л, удобнее хлопать левой рукой – Л, большой палец правой руки сверху – П, правый ведущий глаз – П, правая рука сверху на груди – П, удобнее хлопать правой рукой – П.

В конце у вас получается последовательность букв (одно из 16 возможных сочетаний), которой соответствует описание, психологический мини-портрет. Но не забывайте, что каждый человек – индивидуальность, и реальный портрет будет все же отличаться в чем-то от описанного.

ДИАГНОЗ

ПППП – для вас характерен консерватизм, ориентация на общепринятое мнение (на стереотипы). Вы не любите конфликтовать, спорить и ссориться.

ПППЛ – определяющая черта вашего характера – нерешительность.

ППЛП – для вас характерны кокетство, решительность, чувство юмора, артистизм. При общении с вами необходимы юмор и решительность. Очень контактный тип характера. Этот тип у женщин встречается наиболее часто.

ППЛЛ – редкий тип характера. Близок к предыдущему, но мягче. Наблюдается некоторое противоречие между нерешительностью (левое аплодирование) и твердостью характера (правый ведущий глаз).

ПЛПП – тип характера, сочетающий аналитический склад ума и мягкость. Чаще встречается у женщин – тип «деловой женщины». Медленное привыкание, осторожность в отношениях – терпимость и некоторая холодность.

ПЛПЛ – слабый и самый редкий тип характера. Обладатели такого характера беззащитны, подвержены влиянию. Отмечается, как правило, у женщин.

ЛППП – такой тип характера довольно распространен. Основная черта – эмоциональность, сочетающаяся с недостаточной настойчивостью. Поддаетесь чужому влиянию, и это позволяет приспосабливаться к различным условиям жизни. Счастливы в друзьях, легко сходитесь с людьми.

ЛППЛ – для вас характерны мягкость, наивность. Требуете особого, внимательного отношения к себе – тип «маленькой королевы».

ЛЛПП – вам присущи дружелюбие и простота, некоторая разбросанность интересов, склонность к самоанализу.

ЛЛПЛ – в вашем характере преобладают простодушие, мягкость, доверчивость. Очень редкий тип, практически не встречается у мужчин.

ЛЛЛП – вы эмоциональный, энергичный и решительный человек. Но часто наспех принимаете решения, которые влекут серьезные осложнения. Очень важен дополнительный тормозной механизм. Мужчины с таким характером менее эмоциональны.

ЛЛЛЛ – у вас антиконсервативный тип характера. Способны на старые вещи взглянуть по-новому. Характерны эмоциональность, эгоизм, упрямство, иногда переходящее в замкнутость.

ЛПЛП — самый сильный тип характера. Вас трудно в чем-либо убедить. Вы с трудом меняете свою точку зрения. Но в то же время вы энергичны, упорно добиваетесь поставленных целей.

ЛПЛЛ — очень похожий на предыдущий тип характера. Та же настойчивость в достижении поставленных целей. Обладатели такого характера — люди устойчивые, переубедить их порой оказывается невозможно. Они склонны к самоанализу, с трудом находят себе новых друзей.

ПЛЛП — у вас легкий характер. Вы счастливо умеете избегать конфликтов, любите путешествовать. Легко находите друзей. Однако вы часто меняете свои убеждения.

ПЛЛЛ — вам присущи непостоянство и независимость, желание все сделать самому. Способность анализировать помогает вам успешно решать сложные задачи. Обычно вы кажетесь мягким, но становитесь требовательным и даже жестким, когда речь идет о деле.

Тест 3. КАКОЙ У ВАС ТИП ТЕМПЕРАМЕНТА?

Под темпераментом, в отличие от личности, в психологии понимаются индивидуально-своеобразные свойства психики, определяющие динамику психической деятельности человека, которые одинаково проявляются в разнообразной деятельности независимо от ее содержания, целей, мотивов, остаются постоянными в зрелом возрасте и в своей взаимной связи характеризуют тип темперамента.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТЕСТОМ?

Первый этап — ответы на 55 вопросов. Отвечать можно либо «да, согласен», либо «нет, не согласен».

ВОПРОСЫ

1. О своих неприятностях вы обычно забываете очень быстро?
2. Обычно вы заблаговременно выполняете различные задания (учебные, производственные, общественные)?
3. Легко ли вы привыкаете к новым людям?
4. Вы часто «выходите из себя»?
5. Вас иногда упрекают в медлительности?
6. Чтобы не опоздать на поезд, самолет, вы обычно приезжаете на вокзал с большим запасом времени?
7. Обычно вы предпочитаете поразмыслить, взвесить и лишь потом высказаться?
8. Можно ли сказать, что вы энергичны в преодолении трудностей?
9. Любите ли вы поразмыслить о своем прошлом?
10. Предпочитаете ли вы бывать в местах, где можно с кем-нибудь поговорить, завести новое знакомство?

11. Вызывает ли у вас раздражение необходимость вносить изменения в уже намеченное вами (скажем, планировали на сегодня одно, а приходится делать совсем другое)?
12. Когда вам наконец-то удается сделать то, что долго не получалось, у вас быстро возникает яркое чувство радости?
13. Можно ли утверждать, что в течение всего рабочего (учебного) дня у вас сохраняется хорошая работоспособность?
14. Часто ли вы думаете после какого-либо поступка, что вам следовало сделать иначе?
15. Трудно ли вам отказаться от привычек, которые вам не по душе?
16. Часто ли вы высказываете свое первое впечатление, не подумав?
17. Когда вы выходите из дома, вы обычно не беспокоитесь о том, закрыли ли вы двери и окна, выключены ли свет и газ?
18. Вас довольно легко дисциплинировать?
19. Можно ли сказать, что вы очень чувствительный и ранимый человек?
20. Вы мгновенно реагируете на неожиданно сказанное обидное слово или какую-либо угрозу?
21. Бывает ли так, что вы настолько встревожены какими-либо мыслями, что не можете усидеть на месте?
22. Обычно вы легко выполняете дело, требующее быстрой реакции?
23. Склонны ли вы доводить начатое дело до конца?
24. Нравится ли вам наблюдать за происходящим «здесь и сейчас», анализировать происходящее в данную минуту, включаться в происходящие события?
25. Вам трудно поддерживать разговор с незнакомыми людьми?
26. Легко ли вам воздержаться от высказывания неожиданно возникшей идеи?
27. Можно ли сказать, что ваши эмоциональные реакции на критические замечания или положительные оценки вашей работы окружающими быстро «вспыхивают»?
28. Трудно ли отвлечь вас чем-либо (разговоры, посторонний шум, неполадки с освещением) от интенсивной работы?
29. Вас легко обидеть? Вы человек тонких чувств?
30. Легко ли вам выполнить работу интересную, но требующую длительного внимания и очень большой сосредоточенности?
31. Когда вас «задевают», вы легко, мощно «взрываетесь»?
32. Любите ли вы поразмыслить о своем будущем?
33. Вы так любите поговорить с людьми, что не упускаете случая побеседовать с новым человеком?
34. Сказываются ли обычно на работе в сильной степени колебания вашего настроения?

35. Доставляют ли вам удовольствие быстрые движения?
36. Охотно ли вы выполняете множество поручений одновременно?
37. Когда все смеются, вы можете оставаться достаточно невозмутимым?
38. Бывает ли так, что при просмотре кинофильма вы можете так расчувствоваться, что появляются слезы на глазах?
39. Вы предпочитаете больше слушать других, нежели говорить самому?
40. Вам говорили, что вы очень работоспособный человек?
41. Неудачи в работе и в жизни только усиливают ваше желание достичь поставленной цели?
42. Склонны ли вы действовать быстро и решительно?
43. Легко ли можно вызвать у вас улыбку, смех, оживление какой-либо шуткой?
44. Вас легко охватывает сильный гнев, но вы так же быстро успокаиваетесь?
45. Когда отвечаете на вопросы, требующие очень быстрого «оживления» памяти, она вас обычно не подводит? («Да» — подводит; «нет» — не подводит.)
46. Вы обычно не обижаетесь, когда над вами остро подшучивают? («Да» — не обижаюсь; «нет» — обижаюсь.)
47. Вам нравится внутренний диалог — беседа с самим собой?
48. Вы быстро осваиваетесь в новой обстановке, включаетесь в новое для вас дело?
49. Обычно вы чувствуете в себе избыток сил и вам хочется заняться каким-нибудь трудным делом?
50. Всегда ли вы готовы с ходу, не раздумывая, включиться в разговор?
51. Склонны ли вы отвечать, не подумав, на любой вопрос и потому часто попадаете впросак?
52. Можно ли вас назвать уравновешенным человеком?
53. Вы мгновенно заражаетесь радостью или нет?
54. Нравится ли вам быстро говорить?
55. Вы человек очень выносливый и можете длительное время выполнять работу, не снижая интенсивности?

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

За каждое совпадение ваших ответов с ключом запишите себе по 1 баллу.

Ключ содержит термины, обозначающие отдельные свойства темперамента, например, «сензитивность», «реактивность» и т. д. О том, что они означают и какое их сочетание образует тот или иной тип темперамента, указано далее в тексте.

КЛЮЧ

1. Сензитивность:
   Ответ «да» — вопросы 19, 29, 38.
   Ответ «нет» — вопросы 1, 46.

2. Активность:
   Ответ «да» — вопросы 8, 23, 30, 41, 49.
3. Реактивность:
   Ответ «да» — вопросы 16, 20, 51.
   Ответ «нет» — 7, 26.
4. Соотношение реактивности и активности:
   Ответ «да» — вопросы 18, 52.
   Ответ «нет» — вопросы 4, 31, 44.
5. Эмоциональная возбудимость:
   Ответ «да» — вопросы 12, 27, 43, 53.
   Ответ «нет» — вопрос 37.
6. Темп реакции (психический темп):
   Ответ «да» — вопросы 22, 35, 45, 54.
   Ответ «нет» — вопрос 5.
7. Тревожность:
   Ответ «да» — вопросы 2, 6, 14, 214.
   Ответ «нет» — вопрос 17.
8. Экстраверсия — интроверсия:
   Ответ «да» — вопросы 24, 42.
   Ответ «нет» — вопросы 9, 32, 47.
9. Общительность:
   Ответ «да» — вопросы 10, 33, 50.
   Ответ «нет» — вопросы 25, 39.
10. Ригидность—пластичность:
    Ответ «да» — вопросы 11,15.
    Ответ «нет» — вопросы 3, 36, 48.
11. Резистентность:
    Ответ «да»— вопросы 13, 28, 40, 55.
    Ответ «нет» — вопрос 34.

Что понимается в психологии под отдельными свойствами темперамента? В чем они проявляются?

1. О СЕНЗИТИВНОСТИ судят по тому, какова должна быть сила внешних воздействий, чтобы у данного человека возникла какая-либо психическая реакция (скажем, чувство обиды), и как быстро она возникает.
2. АКТИВНОСТЬ проявляется в том, с какой степенью энергичности человек достигает своих целей, преодолевает различные препятствия на этом пути, насколько он настойчив.
3. РЕАКТИВНОСТЬ — степень непроизвольности реакции человека на внешнее и внутреннее воздействия одинаковой силы (например, на резкий и неожиданный звук, угрозу, обидное слово).

4. СООТНОШЕНИЕ РЕАКТИВНОСТИ И АКТИВНОСТИ. Об этом свойстве мы судим по тому, от чего в большей степени зависят деятельность, общение, поведение человека: от случайных внешних и внутренних обстоятельств (от случайных событий, настроения, желаний) или от целей, намерений, убеждений.
5. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ВОЗБУДИМОСТЬ обнаруживается в том, насколько слабое воздействие необходимо для возникновения какой-либо эмоциональной реакции и с какой скоростью она возникает.
6. ТЕМП РЕАКЦИИ, ИЛИ ПСИХИЧЕСКИЙ ТЕМП – это скорость протекания различных психических процессов (темп речи, движений, скорость запоминания, находчивость, быстрота ума и т. д.).
7. ТРЕВОЖНОСТЬ проявляется в склонности человека переживать самые различные ситуации как чем-то ему угрожающие и испытывать при этом неопределенный страх и беспокойство, не направленное на какой-либо определенный предмет, человека или явление.
8. ЭКСТРАВЕРСИЯ и противоположное ей качество – ИНТРОВЕРСИЯ. Об этом свойстве мы судим по тому, от чего преимущественно зависят реакции, деятельность, общение и поведение человека – от внешних впечатлений, возникающих в данный момент (экстравертированность), или от мыслей, представлений и образов, связанных с прошлым и будущим (интровертированность).
9. ОБЩИТЕЛЬНОСТЬ – это динамическая сторона общения человека. Она «заведует» разговорчивостью («болтливостью») или неразговорчивостью (молчаливостью), широтой контактов с другими людьми, интенсивностью общения.
10. РИГИДНОСТЬ и противоположное ей качество – ПЛАСТИЧНОСТЬ. Об этом свойстве судят по тому, насколько легко и гибко человек приспосабливается к внешним воздействиям, изменяющимся условиям жизни (пластичность) или, наоборот, насколько интересны и консервативны его поведение, суждения, привычки (ригидность).
11. РЕЗИСТЕНТНОСТЬ – это степень сопротивления утомлению, работоспособность, сопротивляемость неблагоприятным условиям (например, собственному настроению, отвлекающим факторам, стрессу).

Как видим, любое из перечисленных свойств не характеризует взгляды человека. Любое свойство темперамента характеризует скорость протекания реакций, порывистость или плавность, легкость и быстроту сменяемости различных психических состояний, способность мобилизации психических сил. Иначе говоря, свойства темперамента характеризуют динамику и активизацию психической жизни человека, а зависят они в основном от наследственных, природных факторов, а потому достаточно устойчивы на протяжении жизни.

Диагноз ОТДЕЛЬНЫХ СВОЙСТВ ТЕМПЕРАМЕНТА. Сумма набранных вами баллов по каждому отдельному свойству темперамента позволит определить, «обладателем» какого именно качества вы являетесь. Имеются всего две границы: от 0 до 2 баллов и от 3 до 5 баллов. Эти градации помогут вам диагностировать свойства темперамента с помощью Таблицы 2.1 (отметьте в ней крестиком свои качества).

Диагноз ТИПА ТЕМПЕРАМЕНТА. После того как вы установили, какие именно отдельные свойства темперамента вам присущи, можно выяснить и свой тип темперамента, представляющий собой закономерные сочетания этих свойств. Для этого сравните свои данные по отдельным свойствам с информацией Таблицы2.1.

Таблица 2.1

Свойства вашего темперамента, если вы набрали:	
От 0 до 2 баллов +	От 3 до 5 баллов +
1. Пониженная сензитивность	1. Повышенная сензитивность
2. Невысокая активность	2. Высокая активность
3. Невысокая реактивность	3. Высокая реактивность
4. Реактивность преобладает над активностью	4. Реактивность и активность уравновешены
5. Пониженная эмоциональная возбудимость	5. Повышенная эмоциональная возбудимость
6. Замедленный темп реакции (психический темп)	6. Ускоренный темп реакции(психический темп)
7. Пониженная тревожность	7. Повышенная тревожность
8. Интровертивность	8. Экстравертивность
9. Необщительность (неразговорчивость)	9. Общительность (разговорчивость)
10. Пластичность	10. Ригидность
11. Пониженная резистентность	11. Повышенная резистентность

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?

1. В начале отметьте крестиком в табл. 2 по каждому свойству темперамента уровень его выраженности у вас. Например, вы характеризуетесь «высоким уровнем активности». В таблице «высокий уровень активности» указан сразу у трех типов темперамента – сангвинического, холеричес-

Таблица 2.2

Свойства темперамента	Тип темперамента			
	Сангвинический	Холерический	Флегматический	Меланхолический
1. Сензитивность	пониженная	пониженная	пониженная	повышенная
баллы				
2. Активность	высокая	высокая	высокая	невысокая
баллы				
3. Реактивность	высокая	высокая	высокая	невысокая
баллы				
4. Соотношение реактивности и активности над активностью	уравновешены	реактивность преобладает	уравновешены (но активность преобладает)	невысокие уровни (см. инструкцию)
баллы				
5. Эмоциональная возбудимость	повышенная (на положительные воздействия)	повышенная	пониженная	повышенная (на негативные воздействия); депрессивный характер эмоций
баллы				
6. Темп реакций (психический темп)	ускоренный	ускоренный	замедленный	замедленный
баллы				
7. Тревожность	пониженная	пониженная	пониженная	повышенная
баллы				
8. Экстраверсия — интроверсия	экстравертированность	экстравертированность	интровертированность	интровертированность
баллы				
9. Общительность	повышенная (разговорчивость)	повышенная-(разговорчивость)	невысокая (неразговорчивость)	невысокая (неразговорчивость)
баллы				
10. Ригидность — пластичность	пластичность	ригидность	ригидность	ригидность
баллы				
11. Резистентность	высокая	высокая	высокая	пониженная
баллы				
Сумма баллов по вертикали				
Диагноз типа темперамента				

кого и флегматического. Следовательно, вы ставите крестики тоже в трех клетках по соответствующим вертикалям. Это будет означать, что вы принадлежите или к холерическому, или к флегматическому, или к сангвиническому типу темперамента. Но к какому именно — еще не известно.

2. Следующий шаг — замена проставленных в табл. 2 крестиков на декодированные баллы, которые получаются по следующей схеме:

   набранные баллы 0 1 2 3 4 5

   декодированные баллы -3 -2 -1 +1 +2 +3

   Продолжим наш пример с «высоким уровнем активности». Если вы набрали, скажем, 4 балла по «активности», то этому будет соответствовать +2 декодированных балла. В Таблице 2 у вас стоят три крестика по этому свойству — в вертикалях сангвинического, холерического и флегматического типов темперамента. Вместо этих крестиков и поставьте по +2 декодированных балла.

3. Предмет особого внимания — внесение декодированных баллов по четвертому свойству темперамента: «соотношение реактивности и активности». Особый случай возникает тогда, когда у вас сочетаются «невысокая активность» (второе свойство) и «невысокая реактивность» (третье свойство). Это означает, что набранные вами баллы по четвертому свойству — «соотношение реактивности и активности» — аннулируются. Вместо них нужно суммировать декодированные баллы по «невысокой активности» и «невысокой реактивности», полученную сумму разделить на 2 и внести результат деления в вертикаль «меланхолического типа темперамента» на горизонтали с четвертым свойством —«соотношение реактивности и активности». Например, «невысокая активность» равна 1 декодированному баллу, а «невысокая реактивность» — 2 баллам: 1+2 =3; 3:2=1,5 балла; это и есть декодированные баллы по четвертому свойству — «соотношение реактивности и активности», которые нужно внести в таблицу 2 («невысокие уровни»).

   Во всех остальных случаях — «невысокая» только активность, или «невысокая» только реактивность, либо и активность и реактивность «высокие» — в таблицу вносятся обычные декодированные баллы: «уравновешены» — в вертикали сангвинического и флегматического типов одновременно, «реактивность преобладает над активностью» — в вертикаль холерического типа темперамента.

4. Итак, в табл. 2 у вас стоят декодированные баллы по всем свойствам темперамента. Осталось заполнить графу «Сумма баллов по вертикали» (баллы суммируются без учета их знаков «плюс» или «минус») отдельно по каждому типу темперамента. Наибольшая сумма балов и есть показатель вашего типа темперамента. В жизни встречаются довольно редко. Поэтому в диагнозе применяйте такие определения: близок, скажем, к флегматическому типу темперамента.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА

1. Помните, что темперамент не определяет социальную ценность человека, поскольку от него не зависят роковым образом мировоззрения и убеждения человека, его склонности, содержание интересов, отношение к людям, к труду, к учебе, самому себе и т.д. Свойства темперамента — это природные свойства, и относиться к ним надо так же, как вы относитесь к природным явлениям — солнечной и дождливой погоде, зиме или весне. И точно так же, как «у природы нет плохой погоды», так у природы нет «плохих» или «хороших» темпераментов. Для одного дела, одной профессии более благоприятен один тип темперамента и менее — другой, а для другого дела, другой профессии — все может обстоять совсем наоборот.
   Это приходится специально подчеркивать, поскольку существует мнение — и довольно широко распространенное, что «самый хороший» тип темперамента — сангвинический, «туда-сюда» — холерический, «уж куда ни шло» — флегматический, а вот меланхолический... — «инвалидный»! По статистике, примерно 30% людей меланхолического типа темперамента. Получается, что каждый третий из нас — «инвалид»? Однако не будем забывать, что природа и жизнь выбраковывают «инвалидов» и дают простор сильным и жизнеспособным. И в это смысле любой тип темперамента — это тип сильный и жизнеспособный. Гоголь, Чайковский, Жуковский, Декарт, Дарвин, Шопен, Лядов, Шостакович...— и все как один «инвалиды», меланхолики! Кутузов, Бородин, Гончаров, Танеев, Крылов — флегматики; Пушкин, Гёте, Бетховен, Суворов... — сангвиники.
   Отсюда сделаем важный вывод: не следует стремиться к переделке у себя тех свойств темперамента (а тем более — типов!), которые по тем или иным причинам кажутся вам «плохими». Так не долго и сломать себя. Гораздо важнее учитывать свойства и тип своего темперамента: полнее использовать сильные стороны, а слабость обращать в силу.
2. Все сказанное относится и к сфере деятельности делового человека. Эта область настолько разнообразна, широка — владение и управление собственной крупной фирмой, менеджмент и руководство небольшим отделом, — что для любого человека, с любым типом темперамента найдется своя комфортная деловая «ниша».

Однако — и это следует взять себе на заметку! — сказанное вовсе не означает, что у вас одинаково успешно пойдут дела в любой сфере. Думать так — значит сознательно рыть самому себе яму. Как думать и что делать, если вы хотите использовать свои сильные стороны, а свою слабость обратить в силу? Попробуйте применить следующие три правила.

Правило первое: как можно точнее определите свой тип темперамента. Не хитрите сами с собой!

Правило второе: найдите себе такое дело, для успеха в котором нужен именно ваш тип темперамента, а «слабые» свойства вашего темперамента как раз и будут обеспечивать успех. Не гонитесь за длинным рублем!

Правило третье: взявшись за дело, настойчиво и непрерывно ищите и совершенствуйте свой собственнный «почерк» его ведения, собственный стиль профессионального общения делового человека в зависимости от особенностей своего темперамента. Никого не копируйте!

Тест 4. КАК ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ?

Югославские психологи предлагают вам определить степень реальности в вашем отношении к жизни. Кто вы? Реалист или мечтатель? Твердо стоите на земле или витаете в облаках?

На каждый вопрос можно отвечать только «да» или «нет».

ВОПРОСЫ

1. Получив газету, просматриваете ли вы ее, прежде чем начать что-либо читать?
2. Едите ли вы больше обычного, когда расстроены?
3. Думаете ли вы о своих делах во время еды?
4. Храните ли вы любовные письма?
5. Интересует ли вас психология?
6. Боитесь ли вы ездить на большой скорости?
7. Избегаете ли вы мыслей о смерти?
8. Любите ли помечтать перед сном, лежа в постели?
9. Способны ли вы сильно устать и после восьмичасового сна?
10. Читаете ли вы любовные романы?
11. Делитесь ли с другими личными трудностями?
12. Избегаете ли одиночества?
13. Бывает ли так, что из-за неприятностей вы заболеваете?
14. Случалось ли вам в задумчивости проезжать нужную остановку?
15. Возникало ли у вас желание жить в другом городе?
16. Считаете ли вы характер человека наследственной чертой?
17. Ходите ли вы часто в кино, особенно если в репертуаре фильмы о любви?

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

За каждый отрицательный ответ запишите себе 5 баллов.

ДИАГНОЗ И КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА

От 0 до 15 баллов. Кажется, что вы в «бегах». Как страус, зарывающий голову в песок, вы прячетесь от действительности. Вам не мешало хотя бы изредка взглянуть в глаза реальности. Это поможет лучше ориентироваться в жизни и относительно успешно ограждать себя от различных неприятностей.

От 20 до 35 баллов. Ваши мечты не всегда сообразуются с «жестокой правдой жизни». Вам это мешает, но не уделяйте этому слишком много внимания и душевной энергии. Не следует искать совершенного (с вашей точки зрения) решения всех трудностей и жизненных несуразиц. Помните, «звезды сияют и когда их не видишь».

От 40 до 60 баллов. Вы смогли установить равновесие между мечтами и реальностью. Старайтесь и дальше уравновешивать мечтательность, свойственную вам, и некоторую сентиментальность с действительными возможностями. Это поможет вам избежать и чрезмерной мечтательности, и неоправданной заземленности.

От 65 до 85 баллов. Вы чрезмерно заземлены, прагматичны. Вам пошла бы на пользу толика романтичности и мечтательности. Жизнь, конечно, вещь серьезная, но иногда и чувство юмора помогает преодолевать некоторые препятствия.

Тест 5. ЖИВЕТЕ ЛИ ВЫ В СОГЛАСИИ С СОБОЙ?

На утверждения – вопросы теста нужно отвечать «да», «нет», «не знаю».

УТВЕРЖДЕНИЯ-ВОПРОСЫ

1. Я вполне доволен собой.
2. Иногда меня беспокоят или нервируют противоречивые мысли и чувства, касающиеся людей или событий.
3. Я могу точно определить в своей жизни период, когда я стал человеком самостоятельным и независимым.
4. Я люблю представлять себе различные ситуации, в которых я веду себя совершенно иначе, чем в жизни.
5. Кроме мелких промахов, мне нечего поставить себе в вину.
6. У меня часто возникает такое чувство, что я сам не знаю, чего я хочу.
7. Я столь хорошо знаю свое тело (организм), что понимаю, когда мелкие недомогания вызваны моими внутренними конфликтами или душевным разладом.
8. Меня очень огорчает то, что я никогда не достигну идеального состояния собственной личности.
9. Вместо того чтобы взрываться и злиться, я умею вести мысленный (внутренний) диалог и разговаривать с собой даже тогда, когда проблема вызывает противоречивые мнения или чувства.
10. Иногда я реагирую на определенные (некоторые) ситуации иначе, чем хотел бы.
11. Есть вещи, в которые я глубоко верю, и такие ценности, во имя которых я сделал бы больше, чем могу сейчас определить.

12. Я всегда спешу, мне не хватает времени или я берусь за выполнение заданий, превышающих возможности одного человека.
13. Я умею сам поддерживать себя в трудных ситуациях, а когда у меня есть возможность (время, место и т. д.), то я позволяю себе «переболеть».
14. Я считаю, что сегодня мир так сильно изменился, что добро и зло стали чем-то относительным.
15. Часто, слыша критические оценки других людей в отношении себя, вслух я соглашаюсь с ними, хотя, по правде, я так не думаю.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

За каждый свой ответ, совпадающий с ключом, вы получаете 10 баллов. За каждый ответ «не знаю» на любой из пятнадцати утверждений-вопросов вы получаете по 5 баллов.

КЛЮЧ

Ответ «да» – вопросы 1, 3, 5, 7, 9, 11, 33.
Ответ «нет» – вопросы 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 15.

ДИАГНОЗ И КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА

От 100 до 150 баллов. Вы живете в согласии с собой, знаете себя и можете себе доверять. Кажется, вы обладаете ценным умением находить выход из трудных ситуаций как личного характера, так и касающихся взаимоотношений с людьми. Вы умеете быть для себя источником силы и поддержкой даже тогда, когда другие люди вашу силу называют слабостью.

От 50 до 99 баллов. Очевидно, вы не живете в полном согласии с самим собой. В вас есть много сомнений и недовольства собой. Ваши ответы указывают на существование каких-то преград для полного принятия собственной личности. Если бы вы попробовали точнее оценить свои возможности и одновременно проявить больше терпимости по отношению к себе (вы – человек мыслящий, но и ошибающийся), то тогда, быть может, жизнь приносила бы вам большее удовлетворение.

От 0 до 49 баллов. Знаете ли вы причину, по которой так сильно себя не любите? Ваши ответы говорят о почти полном отсутствии принятия себя и согласия с собой. Но, несмотря ни на что, будьте другом самому себе. Для этого изучите, как много предрассудков и стереотипов вы уже имеете, думая о себе. И, кроме того, не мучайте себя «упражнениями» воображения. Начните делать то, что желаете больше всего, даже если этому сопутствует риск.

Тест 6. КАКОВ УРОВЕНЬ ВАШЕЙ САМООЦЕНКИ?

Отвечая на вопросы, указывайте, как часты для вас перечисленные ниже состояния по следующей шкале:

- очень часто – 4 балла;
- часто – 3 балла;

- иногда — 2 балла;
- редко — 1 балл;
- никогда — 0 баллов.

СОСТОЯНИЯ

1. Я часто волнуюсь понапрасну.
2. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
3. Я боюсь выглядеть глупцом.
4. Я беспокоюсь за свое будущее.
5. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
6. Чувствую, что я не умею как следует разговаривать с людьми.
7. Как жаль, что многие не понимают меня.
8. Люди ждут от меня слишком многого.
9. Чувствую себя очень скованным.
10. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
11. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне.
12. Я чувствую, что люди говорят про меня за моей спиной.
13. Я не чувствую себя в безопасности.
14. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
15. Люди не особенно интересуются моими достижениями.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Чтобы определить уровень своей самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям. А теперь посчитайте, сколько получилось в сумме.

ДИАГНОЗ И КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА

Меньше 10 баллов. Вам надо избавляться от чувства превосходства над окружающими, зазнайства, хвастовства. Возьмите за правило принцип: всякая конфликтная ситуация возникла из искры, которую вы высекли сами или помогли разжечь.

Свыше 30 баллов. Вы себя недооцениваете.

От 10 до 30 баллов свидетельствует о психологической зрелости, которая проявляется прежде всего в адекватности самоотражения, т. е. реалистической оценке своих сил, возможностей, внешности. Вам по плечу серьезные дела. Дерзайте!

Видимо, в бизнесе далеко не просто достичь успеха такому человеку, который не способен на объективную оценку своих достоинств и недостатков. Неадекватное представление о себе нередко является источником выбора ложных путей к самоутверждению, непомерных претензий и, в конечном счете, серьезных срывов, болезней и различного рода трагических исходов.

Тест 7. УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

На вопросы теста следует отвечать только «да» или «нет».

ВОПРОСЫ

1. Часто ли вы ощущаете внезапную усталость, хотя в сущности вы не переутомились?
2. Бывает ли так, что вы вдруг испытываете неуверенность, заперли ли вы за собой дверь?
3. Часто ли вы огорчаетесь без определенной причины?
4. Безразлично ли вам, какое место вы занимаете в зале театра?
5. Трудно ли вам настроиться на чей-то неожиданный визит?
6. Пугаетесь ли вы иной раз, когда звонит телефон?
7. Часто ли вам снятся сны?
8. Быстро ли вы принимаете решения?
9. Неприятно ли вам, если вы обнаруживаете на своей одежде пятно и приходится в таком виде куда-нибудь идти?
10. Любите ли вы заводить новые знакомства? Бывает ли с вами, что перед поездкой в отпуск вы вдруг хотите отказаться от нее?
12. Просыпаетесь ли вы ночью с ощущением сильного голода?
13. Хочется ли вам порой остаться наедине с самим собой?
14. Если вы пришли в ресторан один (одна), присаживаетесь ли вы за столик, за которым сидят посетители, хотя есть свободный стол?
15. Руководствуетесь ли вы в своих поступках главным образом тем, чего ожидают от вас другие?

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

За каждое совпадение выбранного вами варианта ответа с ключом запишите себе 1 балл.

КЛЮЧ

Ответ «да» — вопросы 1, 2, 3, 4, 5, 6, 11, 12, 15.

Ответ «нет» — вопросы 7, 8, 9, 10, 13, 14.

ДИАГНОЗ И КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА

0 баллов. Вы до такой степени самоуверенны, что можно предположить: вы не вполне откровенны в своих ответах.

От 1 до 4 баллов. Вы свободны от опрометчивых поступков, свойственных неврастеникам. Некоторая доля неуверенности не является недостатком, а доказывает гибкость вашей психики.

От 5 до 8 баллов. У вас ярко выраженная потребность чувствовать себя уверенно. Другие люди почти всегда могут на вас положиться. Правда, вы не всегда непосредственны в выражении чувств.

От 9 до 12 баллов. Ваша потребность быть уверенным в себе настолько сильна, что вам грозит опасность зачастую видеть вещи не такими, какие они есть на самом деле, а в соответствии с вашими представлениями. Если вы не готовы хотя бы изредка отважиться на «прыжок в неизвестное», то в вашей жизни будет крайне мало счастливых мгновений.

От 13 до 15 баллов. Ваш страх перед непредвиденными ситуациями настолько велик, что даже, например, выигрывая в лото, вы прежде всего испытываете какие-то сомнения, опасения. Потребность устойчивости, стабильности вполне понятна, но малейшее изменение обстоятельств уже нарушает ваше чувство уверенности в себе. Если довести эту мысль до логического конца, то речь пойдет об отказе от развития собственной личности. Если вы хотите преодолеть это, то вам придется заставить себя примириться с некоторой долей неуверенности.

Тест 8. ДОВОЛЬНЫ ЛИ ВЫ СОБОЙ?

Любой тест, а тем более этот, несовершенен. И все же попробуйте ответить на него — знает ли человек, какое зеркало менее кривое!

Отвечать можно «да» или «нет».

ВОПРОСЫ

1. Хотели бы вы родиться заново и начать жизнь сначала?
2. Есть ли у вас хобби?
3. Когда какая-либо работа не ладится, способны ли вы сказать: «Такое может случиться только со мной»?
4. Радуетесь ли вы, когда понимаете, что кто-то вам завидует?
5. Страдает ли ваше самолюбие от того, что кто-то считает вас несимпатичным, скучным человеком?
6. Находите ли вы какое-нибудь утешение в том, что с вашими знакомыми случаются те же неприятности, что и с вами?
7. Мучаетесь ли вы, если видите: кто-то делает что-то лучше вас?
8. Часто ли у вас бывает крупный выигрыш в лотерею или по облигациям?
9. Учащается ли у вас пульс, когда ваши знакомые или родственники делают дорогие покупки?
10. Любите ли вы высказываться перед большой аудиторией?

Подсчет результатов производится по следующей таблице:

Ответы	Порядковые номера вопросов									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Количество баллов за ответ «да»	4	18	6	16	3	18	2	4	1	16
Количество баллов за ответ «нет»	16	5	12	2	12	5	16	20	12	3

ДИАГНОЗ И КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА

121 балл и больше. Вы исключительно довольны собой. Однако подумайте, не страдаете ли вы отсутствием критического, более реального взгляда на самого себя? Постарайтесь узнать об этом у своих приятелей и родственников.

От 60 до 120 баллов. Вы в меру довольны собой, но все же вас нельзя отнести к крайне самоуверенным или самовлюбленным людям.

59 баллов и меньше. Вы не нравитесь себе. Возьмите себя в руки и постарайтесь обрести больше уверенности в себе. Оглянитесь, подумайте, и не исключено, что заметите: вы себя просто недооцениваете.

Тест 9. ПРОВЕДИТЕ ГРАФОЛОГИЧЕСКУЮ ЭКСПЕРТИЗУ

Для этого необходима одна страница текста, написанного вами от руки в нормальной обстановке и в спокойном состоянии духа. Лист бумаги должен быть без всяких «клеток» и «линеек».

Какие особенности своего почерка вам необходимо проанализировать и какова «цена» каждого из них в баллах?

Особенности почерка	Оценка в баллах
1. Размер букв:	
а) очень маленькие б) маленькие в) средние г) большие	3 7 17 20
2. Наклон букв:	
а) левый наклон б) легкий наклон влево в) правый наклон г) резкий наклон вправо	2 5 14 6
3. Направление почерка:	
а) строчки ползут вверх б) строчки прямые в) строчки полукруглые вниз	6 12 1
4. Сила нажима:	
а) легкая б) средняя в) очень сильная	8 15 21
5. Характер написания слов:	
а) склонность к соединению букв и слов б) склонность к отделению букв друг от друга в) смешанный стиль	11 18 15
6. Общая оценка:	
а) почерк старательный, буквы написаны аккуратно б) почерк неровный, некоторые слова трудно прочесть в) почерк небрежный, нечеткий	13 9 14

11-5549

ДИАГНОЗ

От 38 до 51 балла. Такой почерк имеют чаще всего пожилые люди с плохим здоровьем.

От 52 до 63 баллов. Так пишут робкие, пассивные или флегматичные люди.

От 64 до 75 баллов. Такой почерк характерен для нерешительных, мягких, кротких, с утонченными манерами людей. Они немного наивны, но не лишены чувства собственного достоинства.

От 76 до 87 баллов. Это почерк прямых и откровенных людей, которые отличаются общительностью и впечатлительностью.

От 88 до 98 баллов. Этот почерк свидетельствует о честности и добропорядочности, сильной устойчивой психике, инициативности, решительности и расчетливости.

От 99 до 109 баллов. Почерк индивидуалистов. Они вспыльчивы, обладают быстрым и острым умом, отличаются независимостью в суждениях и поступках, но в то же время обидчивы и часто с ними трудно общаться. Это люди одаренные, склонные к творчеству.

От 110 до 121 балла. Такой почерк имеют люди без чувства ответственности, недисциплинированные, грубые, высокомерные.

Тест 10. О ВАС РАССКАЗЫВАЮТ СТЕРТЫЙ КАБЛУК И ФОРМА НОГТЕЙ

По каким только признакам не пытаемся мы — и в шутку, и всерьез — определить, какие мы на самом деле. Тесты, которые вам предлагаются, наверное, вызовут у вас усмешку. И все же, помня о том, что в каждой шутке есть доля истины, рассмотрите внимательно свои ногти, потом собственные вещи, а затем — незачетно — то же самое у своих знакомых, приглядитесь к собственному рукопожатию, здороваясь при встрече, и к тому, как это делают другие.

Смотрим:

А. Как вы подаете руку, когда здороваетесь:
- Ладонью вниз? Значит, вам есть что скрывать.
- Открытая натура («душа нараспашку») подает руку ладонью вверх.
- Большинство людей протягивают руку ребром ладони: кое в чем открыты, кое в чем сдержанны.

Б. Обратите внимание на часы знакомого при рукопожатии:
- Часами с арабскими цифрами на циферблате владеет человек консервативного склада.
- Если часы имеют указатель даты, будьте настороже: не исключено, что их владелец умеет извлечь для себя выгоду из любой ситуации.
- Если же человек не носит часов вообще — он молод духом, энтузиаст и романтик, которого жизнь еще многому научит.

В. Стоптанные башмаки тоже немало могут сказать о своем хозяине:
- Если каблук стерт по внутреннему краю — мужчина нерешителен, а у женщины хороший характер.
- Если каблук сношен по наружному краю — владелец — инициативный человек, а если каблук очень искривлен наружу — владелец склонен к беспечности.
- Ровно сношенный мужской каблук указывает на дружелюбие хозяина обуви. Если речь идет о женском каблуке — его хозяйка, скорее всего, хорошая мать.

Г. Теперь повнимательнее рассмотрим свои ногти. Все зависит от их формы. — Итак ...

1. Если ногти у вас ТРАПЕЦИЕВИДНЫЕ.

Вы довольно лестного мнения о себе, уверены в своих силах, исполнены чувства собственного достоинства. Если не все разделяют это мнение — реагируете бурно, замыкаетесь «в гордом одиночестве», начинаете сторониться людей.

Вы впечатлительны, склонны к изящным искусствам, особенно к музыке и поэзии, подвижны, энергичны, умеете поддержать любую беседу, всегда в курсе событий. Только самомнение мешает вам найти полную гармонию с собой и окружающими.

2. ...ПРЯМОУГОЛЬНЫЕ.

Вы превосходный исполнитель во всех сферах деятельности! Каждый предмет, явление, незнакомое вам, стремитесь исследовать досконально, отличаетесь неуемной энергией, относитесь к жизни с оптимизмом. Любите сенсации и склонны верить им. Обладаете замечательным качеством — не «зацикливаетесь» на неудачах, умеете радоваться каждой счастливой минуте, хотя выпадает их на вашу долю, увы, не так уж много.

3. ...КВАДРАТНЫЕ.

Вы на редкость уравновешенный человек, умеете сохранять спокойствие даже в самых неблагоприятных ситуациях. Можно позавидовать вашему душевному здоровью. Вы никогда не оглядываетесь на то, что осталось позади, не сожалеете о минувшем, ваш взгляд устремлен только вперед, спокоен и немного насмешлив.

Вы предпочитаете такую деятельность, которой можете заниматься независимо от других.

Умело сохраняете нежность и привязанность мужа (жены), близкие считаются с вашими замечаниями, в трудную минуту обращаются к вам в надежде, что, руководствуясь присущим вам здравым смыслом, вы дадите дельный совет.

4. ...КРУГЛЫЕ

Вы легко возбудимы, ранимы, любите предаваться несбыточным мечтам, не в состоянии смириться с несправедливостью, пусть она вас и не касается, неисправимо сентиментальны, не всегда объективны в оценках.

К сожалению, вы не владеете искусством «подать себя» и часто предстаете в менее выгодном свете, чем могли бы. Нередко обнаруживаете свою слабость, не всегда умеете достойно выйти из положения, можете подолгу мучиться неясным чувством вины перед родными, друзьями.

Но, несмотря на все эти особенности душевного склада, вы способны составить подлинное счастье человеку, который сумеет оценить вашу добрую, чистую душу.

Д. Наконец, проверьте, какой цвет вы предпочитаете, настраивая цветной телевизор.

1. Если на экране телевизора преобладает КРАСНЫЙ цвет – вы доверчивы, но излишне эмоциональны, агрессивны и ревнивы. У вас сильные чувства и, обычно, ясная цель. К жизни вы предъявляете – иногда даже немного нескромно – высокие притязания, но и от себя требуете усилий и достижений. Если вы женщина, то вы любите интеллектуальных мужчин и таких, которые вас превосходят. Кроме того, вас легко соблазнить.

2. Предпочитаете ЖЕЛТЫЙ цвет – стало быть, вы внушаете доверие, от вас веет оптимизмом и дружелюбием, вы любите иронию, но постоянная улыбка – чаще всего маска, за которой скрывается сильное внутреннее напряжение. В духовной жизни вы принадлежите к ищущим натурам. Если вы женщина, то вас ценят за ваш яркий характер.

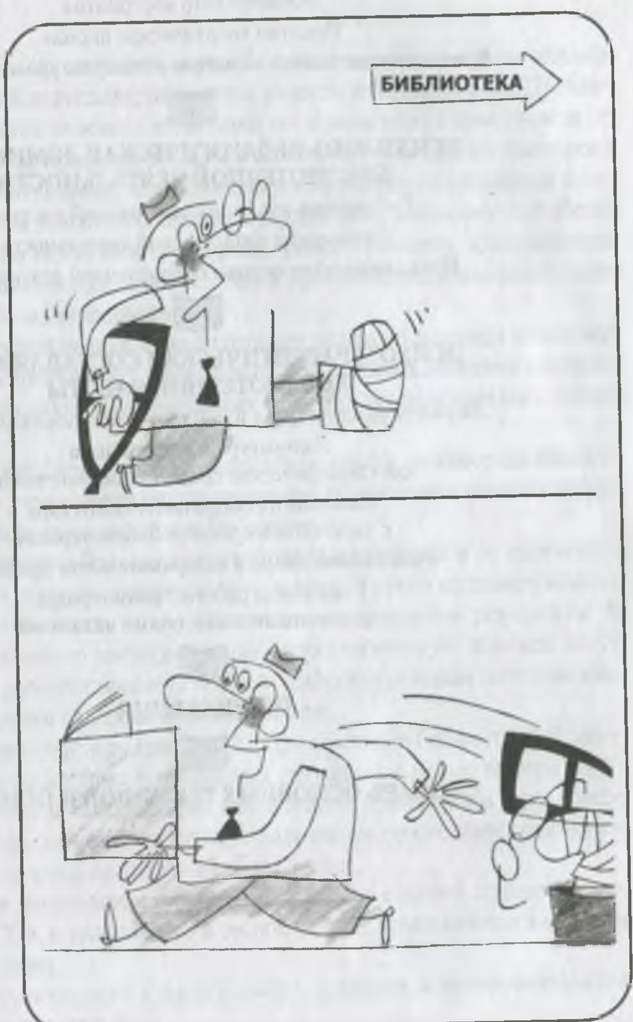
3. Любовь к ТЕМНО-СИНЕМУ свидетельствует о неустойчивом характере и склонности к непредсказуемым поступкам. Да, робость и слабость – ваши отличительные черты. Но вы опасны для тех, кто встанет на вашем пути.

4. Если вы предпочитаете СВЕТЛО-СИНИЙ цвет, то вы сговорчивы, добродушны, но – увы! – пассивны, ленивы и не знаете меры в еде и питье.

ГЛАВА



ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ БИБЛИОТЕЧНОЙ РАБОТЫ





ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭЛЕМЕНТ СОВРЕМЕННОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ КУЛЬТУРЫ

Здоровье и здоровый образ жизни
Психическое здоровье человека
Биологические и психологические аспекты человеческого восприятия
Понятие «психическая норма»
Биологические знания в системе общекультурных ценностей



ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДОМИНАНТА БИБЛИОТЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Библиотека как социализирующий институт
Психология читательской деятельности
Психологические основы библиотечной деятельности

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ БИБЛИОТЕЧНОЙ РАБОТЫ

Личность библиотекаря и библиотерапевтический процесс
Литература и информация как специфические средства библиотерапии
Психология общения библиотекаря с читателем в процессе библиотерапии
Роль библиотекаря в оздоровительном процессе
Специфика работы библиотекаря с различными категориями читателей



ПРИЛОЖЕНИЯ



СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ И ПОНЯТИЙ

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье во все времена считалось высшей ценностью, непременным условием активной творческой деятельности, счастья, радости и благополучия. Проблема здоровья современного человека, тенденций его изменения (в зависимости от возрастных, социальных, профессиональных особенностей и других факторов) становится все более актуальной. Это объясняется не только изменениями в социально-экономическом развитии общества и ухудшением экологической обстановки, но и состоянием психического здоровья самого человека, находящегося под влиянием постоянно возрастающих темпов производства и лавинообразно увеличивающегося потока информации.

В связи с этим возникла проблема адаптации человека к новым условиям существования, формирования у него навыков оптимальных действий в непривычных ситуациях, выработки оптимальных решений и рационального стиля поведения.

На решение этой проблемы и направлена деятельность целого ряда общественных институтов — учреждений здравоохранения, образования, социокультурной сферы. Особая роль здесь отводится библиотекам.

Современная медицина больше ориентирована на болезнь и ее излечение, а не на укрепление здоровья конкретного человека. Только индивидуальные сознательные усилия личности могут обеспечить необходимые результаты. В этом процессе необходимую информационно-психологическую помощь могут оказать библиотеки, располагающие огромным информационным потенциалом, безусловно оказывающим оздоровительное влияние.

Воздействуя как посредством книг, так и форм и методов библиотечной работы в различных дискомфортных и кризисных ситуациях с целью выбора оптимальных способов помощи по адаптации, компенсации и коррекции через совершенствование читательской деятельности, библиотекарь способствует формированию у читателя установки на здоровый образ жизни.

Оздоровительное направление в библиотечном деле в нашей стране зародилось еще в начале XX в. и развивалось в тесной связи с изысканиями в области педагогики и психологии.

Можно выделить несколько существующих подходов к оздоровительным возможностям библиотечного дела:

- «рецептурный», зародившийся в медицинских библиотеках (при больницах, стационарах). Свою задачу библиотекари понимали очень конкретно – как коррекцию определенного патологического состояния с помощью специально подобранной литературы и с учетом природы заболевания;
- «мотивационный», который характеризуется пониманием психотерапевтической ценности художественной литературы как авторской модели действительности, преобразующей личность (а не просто каталога разных «случаев из жизни» или глубинных психотерапевтических образований). Библиотерапевтический процесс при таком подходе есть изменение состояния читателя/пациента за счет мобилизации его духовных сил;
- «педагогический», выдвинувший, пожалуй, самые серьезные цели: развитие духовного мира личности, формирование оптимистического видения действительности, проявление заинтересованности и потребности в чтении, стимулирование потребности в самостоятельном поиске решения своих проблем с помощью литературы, развитие творческого самовыражения личности.

В связи с новыми социальными реалиями возникла необходимость осмыслить и выразить в контексте библиотерапии – области деятельности на стыке медицины и библиотечного дела – общепедагогические проблемы, связанные с возрастанием социальной ценности здоровья человека. Основная задача библиотерапии в рамках оздоровительной работы библиотек – достижение определенной информационной гармонии духовного мира личности с окружающей средой, а не просто традиционное лечение книгой, формирование культуры здорового образа жизни.

Но для эффективного проведения оздоровительной работы необходимы специально подготовленные кадры библиотерапевтов, владеющих знаниями не только в сфере литературы и библиотековедения, но и педагогики, психологии, психотерапии. С этой целью автором был разработан курс «Оздоровительные возможности библиотечной работы», который впервые введен в процесс профессиональной подготовки специалистов-библиотерапевтов.

В настоящем учебном пособии отражены все темы данного курса. С точки зрения педагогического подхода к оздоровительной деятельности библиотек, особый акцент делается на понимании библиотечными работниками роли биологических знаний в системе общекультурных ценностей, психических процессов, психологии читательской деятельности и т.д. Подобные знания будут способствовать правильной организации библиотерапевтического процесса, направленного на улучшение как индивидуального, так и общественного здоровья.

3.1. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭЛЕМЕНТ СОВРЕМЕННОЙ ОБЩЕСТВЕННОЙ КУЛЬТУРЫ

3.1.1. Здоровье и здоровый образ жизни

В нашей стране на современном этапе особенно актуальной становится проблема здоровья населения, и такое положение не случайно. Здоровье человека – одна из наиболее важных сторон жизни общества, показатель реализации естественного права на физическое и духовное благополучие. Здоровье – это бесценный дар, и как распорядиться им – зависит прежде всего от самого человека.

Забота о собственном здоровье – серьезная потребность каждого человека. И она все больше возрастает в силу определенных причин. Таких, например, как возраст. Но в последнее время потребность в заботе о собственном здоровье определяется и таким фактором, как внутренняя культура человека, в развитии которой не последнюю роль способна играть и играет библиотека.

Так что же такое здоровье человека? Здоровье человека имеет биологическую природу и обусловлено естественным течением физиологических процессов, т.е. процессов жизнедеятельности организма. Причем эти процессы проходят в условиях внутренней гармонии, уравновешенности, в единении с внутренними и внешними факторами воздействия на организм человека. Это обусловливается прежде всего наличием хорошо отлаженной системы адаптации к условиям жизнедеятельности, т.е. жизнедеятельности в условиях биологической нормы. С этих позиций можно дать такое определение понятию здоровья: здоровье – это отсутствие болезней. В отношении человека как сложного организма, действующего в определенной социальной среде, такое определение не будет точным. Еще Гиппократ говорил: «Какова деятельность человека, его привычки, условия жизни, таково и его здоровье».

Исходя из этого, здоровье человека не может определяться только его биологическими особенностями – отсутствием болезней, недомоганий, дискомфорта, поэтому наиболее полным определением можно считать следующее: здоровье – это качество жизнедеятельности человека, характеризующееся совершенной адаптацией к воздействию на организм факторов естественной среды обитания,

способностью к деторождению с учетом возраста и адекватностью психического развития, обеспечиваемое нормальным функционированием всех органов и физиологических систем организма при отсутствии прогрессирующих нарушений структуры органов и проявляющееся состоянием физического и духовного благополучия индивидуума при различных видах его активной деятельности.

Всемирная организация здравоохранения трактует здоровье как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Рассматривая общее понятие, нельзя не заметить то, что в действительности оно складывается из двух составляющих: индивидуального здоровья — здоровья человека и общественного здоровья.

Индивидуальное здоровье определяется по персональному самочувствию, наличию или отсутствию заболеваний, трудоспособности, по физическому состоянию и развитию, личным ощущениям бытия и радости жизни.

Существование индивидуумов, обладающих абсолютным, или идеальным, здоровьем, как оно представляется теоретически, отвергается. Однако практически важно, что среди здоровых может быть выделена небольшая группа людей, отличающихся максимальной полнотой здоровья, т.е. абсолютным индивидуальным здоровьем, с позиций реальной возможности его достижения для членов общества как одной из главных целей здравоохранения.

Общественное здоровье как характеристика здоровья членов общества в целом не является только медицинским понятием. Оно представляет собой общественную, социально-политическую и экономическую категорию, а также объект социальной политики. Общественное здоровье (здоровье населения) отражает здоровье индивидуумов, из которых (в их взаимоотношениях) и состоит общество. Но его нельзя сводить к совокупности показателей здоровья отдельных людей, к сумме их индивидуального здоровья. Общественное здоровье — иной уровень определения здоровья, который является одной из составляющих характеристики общества как социального организма, его общественного богатства. Наиболее подходящим критерием общественного здоровья представляется дефиниция через понятия «образ жизни», «здоровый образ жизни», т.е. категории, непосредственно относящиеся к обществу, общественным отношениям и непосредственно обусловливающие здоровье.

При оценке общественного здоровья (здоровья населения) используются медико-статистические и демографические критерии и показатели (заболеваемость, смертность, средняя продолжительность жизни и др.). В последние годы стали широко применяться сложные, сочетанные математические и математико-логические модели здоровья, включающие обычно комбинации различных медико-статистических показателей и их модификаций. Предлагается также для оценки общественного здоровья использовать составной показатель, который отражает его позитивные и негативные аспекты (смертность и удельный вес лиц, никогда не болевших; заболеваемость и удельный вес долгожителей при хорошем самочувствии и т.д.).

Поскольку здоровье (как личное, так и общественное) — одна из составляющих понятий «общественное богатство», потенциал общества, представляется возможным пользоваться понятием «потенциал здоровья», который складывается из индивидуального потенциала здоровья и потенциала общественного здоровья.

Индивидуальный потенциал здоровья — совокупность способностей индивида и особенностей его поведения, по которым можно составить прогноз, определить предрасположенность к тому или иному заболеванию.

Потенциал общественного здоровья — мера количества и качества здоровья людей, накопленного обществом, и его резервов, создаваемых активным и здоровым образом жизни.

Попыток расчета потенциала общественного здоровья в современной практической медицине предпринималось достаточно. Но, как отмечают Ю.П. Лисицын и соавт. (1998), это не столько отражение уровня и количества потенциала общественного здоровья, сколько условные, ограниченные комбинациями расчетов общепринятых показателей величины. Формирование показателей общественного здоровья — задача специалистов разных профилей: социологов, социальных гигиенистов, математиков, экономистов и др.

Здоровье человека на протяжении жизни формируется в зависимости от возрастных особенностей взаимодействия организма со средой, так как в различные возрастные периоды организм устанавливает свои отношения со средой, имеет разные функции. Организм человека, испытывающий в условиях современного научно-технического прогресса непрерывные стрессорные воздействия (производственные, социальные, психоэмоциональные и пр.), необходимо рассматривать как динамическую систему, которая непрерывно приспосабливается к условиям окружающей среды путем изменения уровня функционирования отдельных систем и соответствующего напряжения регуляторных механизмов.

Наследственность человека в эволюционном, популяционном и индивидуальном планах — это не что иное, как результат взаимодействия исходной наследственности и окружающей среды. Человек как биологический вид формировался в процессе длительной эволюции путем изменения генотипа, обретавшего под постоянным воздействием факторов окружающей среды все новые качества. К тому же развитие (или онтогенез) каждого человека в отдельности — также результат взаимодействия генотипа и среды. К нарушению, сбою в развитии человеческого организма могут в равной степени привести как изменения наследственности, так и многочисленные трансформации среды его обитания, факторы риска. Факторы риска — это факторы, не являющиеся непосредственной причиной определенной болезни, но повышающие вероятность ее возникновения. Изучены сотни факторов риска — социальные, экологические, физические и т.д. условия и обстоятельства, способствующие возникновению и развитию болезней. Среди них особенно важны первичные, обусловливающие зарождение патологического процесса, знание которых прежде всего предполагает профилактику и позволяет бороться с ними более эффективно (табл. 3.1).

Таблица 3.1

Факторы, определяющие здоровье

Степень влияния фактора, %	Факторы, укрепляющие здоровье	Факторы риска
Образ жизни, 50	Отсутствие вредных привычек. Рациональное питание. Адекватная физическая активность. Здоровый психологический климат в семье и на работе. Внимательное отношение к своему здоровью	Курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания, злоупотребление лекарственными средствами. Несбалансированное в количественном и качественном отношении питание. Гиподинамия, гипердинамия. Стрессовые ситуации. Недостаточная медицинская активность
Внешняя среда, 20	Микросреда	
	Отсутствие вредных факторов производства. Хорошие материально-бытовые условия. Оседлый образ жизни	Вредные условия труда и обучения. Плохие материально-бытовые условия. Миграционные процессы
	Макросреда	
	Благоприятные климатические и природные условия. Экологически чистая среда обитания	Неблагоприятные климатические условия. Загрязнение окружающей среды
Биологические факторы, 20	Здоровая наследственность. Отсутствие половозрастных и конституциональных особенностей, способствующих возникновению заболевания	Наследственная предраположенность к заболеваниям. Половозрастные и конституциональные особенности, влияющие на возникновение заболеваний
Организованная медицинская помощь, 10	Высокий уровень медицинской помощи	Некачественное медицинское обслуживание

Образ жизни людей, природная среда, генотип популяций в случае их нарушения становятся ведущими факторами риска ухудшения здоровья. Факторы риска, связанные с образом жизни, — это курение, неправильное питание, упот-

ребление алкоголя, вредные условия труда, дистрессы, адинамия, гиподинамия, неудовлетворительные жилищно-бытовые условия, наркомания, злоупотребление лекарствами, непрочные семейные отношения, одиночество, низкий образовательный и культурный уровень, чрезвычайно высокий уровень урбанизации.

Другой ряд факторов риска связан с загрязнением канцерогенами и другими вредными веществами воздуха, почвы и воды, с резкими изменениями атмосферных явлений, повышенными гелиокосмическими магнитными излучениями. Колебания солнечной активности, выражающиеся в изменении физико-химических процессов в атмосфере, отражаются на состоянии сердечно-сосудистой и нервной систем, на психике и поведенческих реакциях человека. Перепады атмосферного давления, низкая влажность воздуха и неустойчивость температуры существенно увеличивают частоту обострений и смертность при болезнях органов дыхания. Смертность от болезней сердечно-сосудистой системы повышается при внезапных оттепелях зимой и низкой влажности весной. Недостаток или избыток различных микроэлементов в почве и воде способствует развитию кариеса зубов, ишемической и гипертонической болезней и т.д. Многие инфекционные, вирусные и паразитарные болезни имеют выраженную природную очаговость. Их источниками и переносчиками могут быть некоторые виды насекомых, птиц, грызунов и других животных, растений.

Антропогенное воздействие на окружающую среду («кислотные дожди», загрязнение воздуха окисью углерода, окисями азота, различными углеводородами, сернистым газом, соединениями свинца, хлора, брома, фосфора, сажей и др.) непосредственно отражается на здоровье людей. Многие из указанных факторов имеют выраженное канцерогенное воздействие. Кроме того, большинство загрязняющих веществ, попадая в организм в небольших количествах и не вызывая в нем видимых изменений, могут неблагоприятно сказаться на здоровье последующих поколений. Многочисленность вредных для здоровья компонентов природной среды и техносферы дает основание утверждать, что фактически нет заболеваний, которые не были бы связаны с воздействиями внешней среды. Даже сердечно-сосудистые заболевания, опухоли, болезни обмена веществ, имеющие в своей основе другие причины, если не прямо, то косвенно зависят от качества среды обитания.

К ведущим факторам риска относятся генетические и биологические особенности организма (предрасположенность к наследственным и дегенеративным болезням), а также неэффективность профилактических мероприятий, низкое качество и несвоевременность медицинской помощи.

Названные факторы не исчерпывают всего многообразия причин и условий, ухудшающих здоровье. Многие из них действуют взаимосвязанно, что значительно усиливает неблагоприятный эффект. Так, например, курение повышает риск заболевания злокачественными новообразованиями в 1,5 раза, злоупотребление алкоголем — в 1,2 раза, а их совместное действие — в 5,7 раза.

Современные специалисты по сохранению здоровья понимают, что основной причиной заболеваний и смертности является неправильный образ жизни — быт и наши повседневные привычки. Если бы у людей вошло в привычку здоровое поведение, то они дольше оставались бы здоровыми и полными сил.

Образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья, называют здоровым образом жизни. Из множества определений и суждений ученых далекой древности и наших дней выделяется мысль о том, что в основе здорового образа жизни лежит достижение равновесия организма с внешней средой. Здоровый образ жизни всецело зависит от реального участия человека в здравосозидании. Конкретизируя определение здорового образа жизни, следует указать на ряд его важных критериев. Это гигиеническая обоснованность поведения человека, физиологически оптимальный режим труда, достаточная двигательная активность, рациональное питание, отказ от вредных привычек и т.д.

Состояние здоровья людей определяется не только условиями их жизни, быта, но и образом жизнедеятельности. Образ жизни характеризуют четыре категории: экономическая (уровень жизни), социологическая (качество жизни), социально-психологическая (стиль жизни) и социально-экономическая (уклад жизни). Понятие «образ жизни» можно выделить как определенный, исторически обусловленный тип, вид жизнедеятельности или определенный способ деятельности в материальной и нематериальной (духовной) сферах жизнедеятельности людей.

Образ жизни зависит от ряда достаточно изученных факторов риска — наследственных, врожденных, приобретенных заболеваний, нарушений работы регуляторно-адаптивных и защитных механизмов, от экологии, валеологической культуры.

В формировании образа жизни и здоровья человека большое значение имеют интеллектуальные и творческие компоненты. Чем больше места в трудовой деятельности занимают творческое начало, инициатива, личные способности и знания, тем больше эта деятельность приносит удовлетворения, повышая устойчивость человека к заболеваниям.

Для изменения образа жизни с целью сохранения и приумножения индивидуального здоровья необходима так называемая культура знания своего организма, понимание собственных психофизиологических возможностей. Однако у большинства населения этих знаний недостаточно. Даже специалисты-физиологи, врачи, хорошо зная усредненного человека, обращают мало внимания на индивидуальность психофизиологического статуса.

Существенную роль в оптимальной организации жизнедеятельности играет учет индивидуального биоритма работоспособности (или уровня бодрствования). Наряду с двумя главными пиками высокого уровня физиологической активности — 10—12 часов и 16—18 часов — значительное число людей («жаворонки») более активны в утренние часы и рано ложатся спать, другие («совы») просыпаются с трудом, наиболее активны к исходу дня, засыпают за полночь. Люди

с выраженными вариантами утреннего и вечернего биоритмического типа имеют и ряд психологических отличий: склонность к большей частоте возникновения ряда заболеваний, в частности, у «жаворонков» — гипертонии, у «сов» — болезней желудочно-кишечного тракта. Определить на бытовом уровне свой тип не представляет большого труда, и при планировании режима дня, интенсивной работы, сроков отхода к ночному сну необходимо стараться приблизиться к собственному биоритму. Эти особенности должны учитываться в социальном плане — при организации учебы, сменной работы. Как показали специальные исследования, производительность труда может быть повышена почти в 1,5 раза только за счет должного совмещения часов работы с периодами физиологического подъема работоспособности.

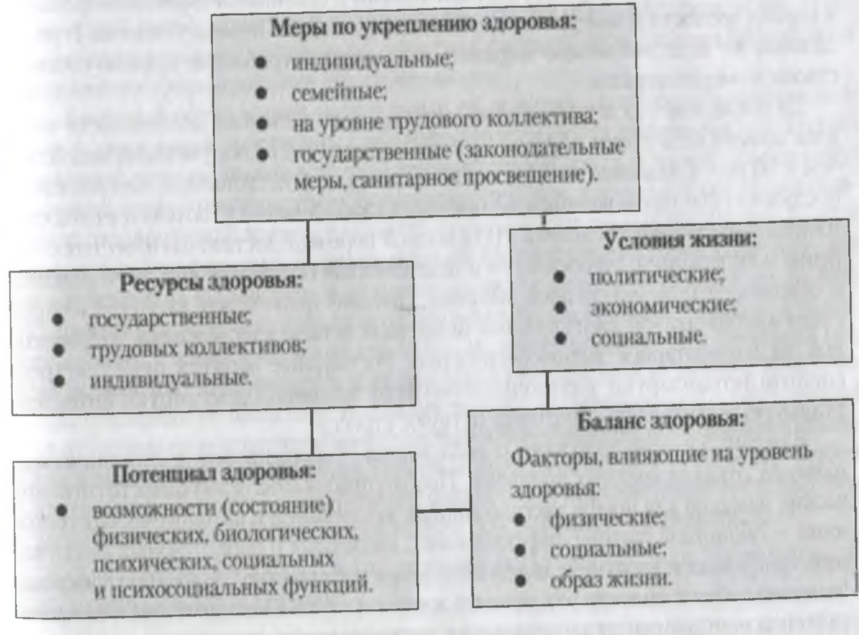


Схема 3.1

В непосредственной связи с биоритмами сна и уровня бодрствования находится и ритм потребности в поступлении пищевых веществ. Роль питания в обеспечении жизнедеятельности общеизвестна. Питание является основной структурной информацией, получаемой организмом из внешнего мира, и источником энергии для его жизнеобеспечения. Рациональное условие жизнеобеспечения — смешанное питание. Достоинство его заключается в возможности широчайшего варьирования с целью усиления ростоэнергетической, регуляторной и детокси-

кационной функций пищи. Обеспеченность витаминами и поддержание нормальной микрофлоры зависят от характера питания. Недостаток микроэлементов в продуктах питания и воде определяет распространенность таких заболеваний, как недостаточность щитовидной железы (дефицит йода), кариес зубов (дефицит фтора), анемия (дефицит кобальта, железа), иммунодефицитные состояния и сердечная патология (дефицит селена). Лечебно-профилактическое значение питания несомненно, но, к сожалению, учитывается это крайне недостаточно. Объяснение этому — скорее всего, психологического плана: проще принять лекарство, чем изменить пищевые пристрастия, образ жизни.

На всех этапах жизнедеятельности организма питание и двигательная активность тесно взаимосвязаны. Правильное их соотношение обеспечивает успешное развитие организма в период роста, длительное и стабильное функционирование в период зрелости и замедленное снижение функций в период угасания. В упрощенном же виде это можно выразить так: энергопотребление должно соответствовать энергозатратам.

За последние сто лет условия жизни и производственной деятельности человека изменились таким образом, что физическая нагрузка уменьшилась более чем в 90 раз! Снижение двигательной активности (гиподинамия, гипокинезия) послужило фактором возникновения многих заболеваний и патологических состояний современного человека. Их основной перечень достаточно известен: ожирение и гипертония, атеросклероз и ишемическая болезнь сердца, остеохондроз и остеопороз, болезни органов дыхания. Поэтому физическая культура и спорт стали альтернативой двигательной мышечной активности человека, направленной на элементарное жизнеобеспечение. Регулярные занятия физкультурой, спортом активизируют эмоциональную сферу человека, стимулируют интеллектуальную деятельность, противодействуют стрессу.

Важный элемент здорового образа жизни — формирование гигиенических навыков, отказ от вредных привычек. Необходимо осознать значимость гигиенических навыков для профилактики многих заболеваний и патологических состояний — обширной группы инфекционных, кишечных и паразитарных заболеваний, грибковых и микозных поражений кожи и слизистых, волосяного покрова, болезней зубов и полости рта, органов зрения и слуха. Общеизвестно, что красота и сила неотделимы от здоровья, и этот стимул необходимо использовать в освоении и закреплении гигиенических навыков. Однако путь к удовлетворению этих потребностей не сиюминутен, приобретение автоматизма, привычки также требует времени, а у взрослых — еще и дополнительных усилий по преодолению сложившегося негативного стереотипа.

Здоровый образ жизни человека несовместим с курением, алкоголизмом, нарко- и токсикоманией. Легкость их формирования обусловлена простотой и краткостью достижения удовлетворения, удовольствия, положительных эмоций. Иногда одного раза достаточно для закладки потребности в подсознание. Так, никотин, алкоголь, наркотики являются мощными антистрессорами, моментально «упрощают» действительность, снимают напряжение. Сознательно, а вскоре и неосознанно, человек стремится к повторному удовольствию, прибегая к опробованному уже средству в различных стрессовых ситуациях. Зависимость подкрепляется болезненным состоянием (абстиненцией) при воздержании, снять которое можно только теми же средствами. Порочный круг замыкается, а токсический эффект усиливается, организм разрушается, привычка переходит в болезнь.

Образ жизни конкретного человека формируется с раннего детства в семейно-бытовых условиях. Образ жизни семьи оказывает влияние на состояние здоровья детей. Семья является той незаменимой основой, на которой закладывается общее благополучие ребенка. В сознательном формировании здорового образа жизни всех членов семьи, и прежде всего детей, большую роль играет медицинская активность семьи. Ведь здоровье ребенка, особенно в молодой семье, зависит от поведения родителей еще до его рождения. И если ребенок рождается здоровым, родители своим образом жизни определяют дальнейшее формирование его здоровья.

Здоровый образ жизни неотделим и от понятия активное сохранение здоровья, понимания собственных психофизиологических возможностей. Только здоровый человек может в полной мере приспособиться к воздействиям окружающей среды, противостоять болезням, старению, увеличить продолжительность полноценной жизни, улучшить возможности своего организма. С этой целью он может воспользоваться и таким проверенным веками способом, как воздействие на физическое и духовное здоровье методов народной медицины. С древних времен были известны целебные свойства не только ряда средств растительного и животного происхождения, но и минеральных вод, лечебных грязей, климатических факторов, массажа. В рамках народной медицины существовала обширная ее область — народная гигиена, вобравшая в себя обобщенный опыт народа по сохранению здоровья, работоспособности и нашедшая выражение в приемах обработки пищи, способах защиты от болезней, включая особенности постройки жилищ, распорядок жизни и т.п. Многовековой опыт подтвердил, что народные гигиенические знания обоснованны и рациональны.

Для сохранения и укрепления здоровья могут активно использоваться методы нелекарственной терапии:

- курортотерапия и рекреация (климато-, бальнео-, гидро-, спелеотерапия и пр.), терренкур, закаливание и «моржевание»;
- физиотерапия (аппаратная) (электро-, магнито-, фото-, свето-, лазеро-, баро-, вакуумтерапия, ультразвук и пр.);
- рефлексотерапия (общая, пунктурная, сегментарно-рефлекторная);
- кинезотерапия (ЛФК, ЛГ, массаж, мануальная, бег, прогулки, тренировки, плавание, закаливание);
- механотерапия (тренажерная, снарядная, игровая, спорттерапия, инвалидный спорт);

- диетотерапия (питьевая, амило- и апитерапия, кумысолечение, вегетарианство, посты, разгрузки, лечебные столы, натуропатия, сыроедение, раздельное питание);
- социотерапия (поведенческая, индивидуальная и групповая, семейная терапия);
- психотерапия (психокоррекция, аутотренинг, медитация);
- нетрадиционные формы терапии (биокоррекционная терапия, биоэнерго-, хроно-, смехо- и режимтерапия, танцевально-ритмическая терапия, депривация сна, су-джоктерапия);
- духовная терапия [арттерапия (искусство – музыка, живопись и др.); трудо-, библио-, поэзия-, флоро-, гармония-, эстето-, натуротерапия; антропотерапия].

Современная медицина в борьбе за здоровье человека и формирование здорового образа жизни считает необходимым объединить свои усилия с другими социальными институтами, способствующими формированию у населения установки на здоровый образ жизни. К числу последних и относятся библиотеки, обладающие большими информационными ресурсами и огромным потенциалом воздействия на человеческую личность. Используя книги и чтение в оздоровительных целях, библиотеки способствуют формированию у человека навыков адаптации к жизни, его духовному развитию и творческому росту.

3.1.2. Психическое здоровье человека

Психическое здоровье наряду с физическим является составляющей общего здоровья человека. Основной аспект психического здоровья — это управление состоянием психики с элементами самопознания и психического оздоровления.

Состояние психического здоровья населения во многом обусловливает как счастье и долголетие отдельного человека, так и процветание всей нации. За последние годы в состоянии психического здоровья населения России наметилась четкая тенденция к ухудшению. Каждый пятый ребенок рождается с нервнопсихическими расстройствами, растет число психозов, а психически нормальные люди становятся больными по той причине, что не могут и не знают, как защититься от психического воздействия невротиков. А ведь человек может быть здоров только в том случае, если его физическое и психическое здоровье находятся в полной гармонии, когда все психические и физические процессы являются нормальными. Однако не всегда окружающая обстановка (основной источник эмоций) благоприятна для личности. И как показывает опыт, причиной многих заболеваний оказываются изменения в психоэмоциональной сфере человека, в его нервной системе.

Любое нарушение психического здоровья связано, с одной стороны, с врожденными особенностями психики, с другой — с воздействующими на нее

в процессе жизнедеятельности факторами: чрезмерными психическими нагрузками, вызывающими стресс, и психотравмами. И то и другое может обусловливать низкий уровень психичес ссса также дисгармонию, неадекватность поведения и деформацию «Я»-концепции.

На формирование психического здоровья человека накладывает отпечаток воспитание в семье. Отсутствие правильного эмоционального контакта между родителями и ребенком в раннем детском возрасте — эмоциональная депривация — ведет к выраженным изъянам в эмоциональной сфере, слабому интеллектуальному развитию. Воспитание чувств неразрывно связано с образом жизни семьи, и прежде всего, с подражанием поведению родителей, чье доброе отношение друг к другу и окружающим, помощь ближним, забота усваиваются детьми. В результате неправильного воспитания формируются такие черты личности, как эмоциональная неустойчивость. Эти черты характера усложняют общение человека с окружающими, а повышенная неконтролируемая эмоциональность может привести к формированию психопатий.

Психическое здоровье — это здоровье головного мозга, т.е. психическая норма.

Психика — форма активного отражения субъектом объективной реальности, возникающая в процессе взаимодействия высокоорганизованных живых существ с внешним миром и осуществляющая в их поведении регулятивную функцию. Психическая деятельность обусловлена высшей нервной деятельностью человека. Высшая нервная деятельность обеспечивает индивидуальное поведенческое приспособление человека к изменяющимся условиям окружающей среды. Учение о высшей нервной деятельности, основанное И.П. Павловым, — раздел физиологии, изучающий нейрофизиологические механизмы индивидуальной приспособленческой деятельности и закономерности их влияния на все функции человеческого организма. Разработав для объективного изучения высшей нервной деятельности метод условных рефлексов, И.П. Павлов с его помощью вскрыл основные законы высшей нервной деятельности. Он установил, что для выработки условного рефлекса необходимо появление в центральной нервной системе, в первую очередь в ее высших отделах, временной связи между нервными клетками головного мозга — нейронами. Стабильные реакции клеток головного мозга на условные раздражители возникают значительно раньше, чем соответствующий рефлекс проявляется в поведении. В физиологии человека выделяют два типа рефлексов — безусловные и условные.

Безусловные рефлексы — индивидуальные и видовые, генетически закрепленные, осуществляемые с участием центральной нервной системы стереотипные реакции организма на внешние и внутренние раздражители (стимулы). К безусловным рефлексам относятся, например, выделение желудочного сока при попадании пищи в рот, отдергивание руки при болевом раздражении, питье жидкости при изменении кислотно-щелочного равновесия в организме. Безусловные рефлексы, в свою очередь, делятся на индивидуальные (рефлексы самосохранения: питьевой, пищевой, агрессивный, оборонительный; рефлексы саморазвития: исследовательский, игровой, имитационный, свободы передвижения) и видовые (половой, родительский, территориальный, иерархический).

Условные рефлексы (временной рефлекс, условная связь) — индивидуально приобретенные в процессе жизни или специального обучения системные приспособительные реакции, возникающие на основе образования временной связи между условным раздражителем и безусловнорефлекторным актом. Условный рефлекс образуется благодаря многократному сочетанию индифферентного (относительно вырабатываемой реакции) раздражителя со стимулом, вызывающим безусловный рефлекс. Между стимулом и реакцией в процессе образования условного рефлекса формируется функциональная связь. Условный рефлекс приобретается в процессе обучения, причем функциональная связь между рецепторами, на которые действует условный раздражитель, и эффекторами, обеспечивающими условнорефлекторный ответ, формируется на основе совпадения условного раздражителя с безусловным рефлексом. Безусловные раздражители, вызывающие безусловные рефлексы, базируются на врожденных фиксированных связях между рецепторами и эффекторами. Структурной предпосылкой формирования условнорефлекторных реакций является конвергенция условного и безусловного раздражителя в одних и тех же нейронах головного мозга.

Понять сущность человеческой психики помогает рефлекторная теория отражения, составляющая основу теории познания. Существует ряд форм отражения, простейшая из которых — физическое отражение (например, отражение света и звука). Простейшему живому организму присуще такое свойство, как раздражимость, т.е. свойство отвечать на непосредственные воздействия внешней среды адаптивными (приспособительными) процессами, «уравновешивающими» организм с этой средой. Эта, уже более сложная, физиологическая форма отражения является свойством живой материи. Примером физиологического отражения могут служить изменения, происходящие в сетчатке глаза под влиянием света, сокращение мышцы и проведение возбуждения по нерву.

На основе физиологического отражения на более высоком этапе эволюции при дифференцированном развитии клеток головного мозга возникает психическое отражение. Оно становится возможным, когда раздражители внешнего мира приобретают сигнальное значение вследствие того, что головной мозг, развиваясь, получает свойства субъективного переживания и познания внешних воздействий. Сначала возникает та форма отражения, которая называется эмоциями, и предупреждает о возможности гибели организма, подкрепляя эти раздражители отрицательными сигналами, а положительными сигналами — избавляя от опасности.

Информационная теория В.П. Симонова дает возможность приблизиться и к пониманию предчувствий, потребностей, мотивов личности. Если переживание как элемент сознания начинается с эмоций, то образное познание (второй элемент сознания) начинается с ощущений.

У человека в результате общения сформировалась не только первая, но и вторая сигнальная система отражения действительности, характеризующаяся опосредованным понятием отражения в виде мышления. Второсигнальную форму отражения принял и комплекс ощущений в виде восприятия. На основе эмо-

ций и восприятий появилась более высокая форма отражения, чем сами эмоции, — чувства. Опережающее отражение, очеловечиваясь и перерабатываясь второсигнально, привело к возникновению у человека волевых процессов. Наряду с первосигнальным видом механической памяти развивается логическая, смысловая память. Все формы психического отражения объединены в единую структуру, формой отражения которой является сознание.

Психика — это продукт высокоорганизованной материи, мозга. Но так как сам по себе человек и, следовательно, его головной мозг эволюционируют, существуют и особенности развития психики. Основным противоречием развивающейся психики подростка, например, является противоречие между быстро возрастающими физическими, нравственными и материальными потребностями, порождающими обилие желаний, и весьма ограниченными, во многом еще не созревшими, возможностями их удовлетворения.

Психогигиена и психопрофилактика

Нельзя представить себе сохранение и укрепление психического здоровья (психогигиену) без предупреждения возникновения психических заболеваний (психопрофилактики). Предупреждать возникновение психических заболеваний невозможно без сохранения и укрепления психического здоровья.

Психогигиена — отрасль гигиены, изучающая условия жизни, влияющие на психическое здоровье человека и разрабатывающая мероприятия по сохранению и укреплению психического здоровья, предупреждению возникновения и развития психических заболеваний.

Рожденная на стыке гигиены и психиатрии, психогигиена сочетает в себе в неразрывном единстве гигиеническую и психиатрическую компетенцию. В отношении гигиенических дисциплин ее специфика определяется использованием психиатрической науки и практики в изучении этиологии и патогенеза психических заболеваний. Если рассматривать психогигиену в отношении психиатрии, то по существу она является ее профилактическим разделом и должна использовать гигиенические методы при решении проблем психического здоровья.

Успешное развитие психогигиены возможно только в единстве с клинической практикой. Установление такого единства не устраняет, а предполагает наличие специфического подхода, различные объекты действий, различные задачи и методы работы. Психогигиена имеет своей целью изучение общих и социальных закономерностей сохранения и укрепления психического здоровья, а также предупреждение возникновения и развития психических заболеваний: В ее задачи входит установление того, какие условия жизни могут способствовать этому. Практическим воплощением медицинской профилактики явилось создание службы медико-психологической помощи населению, а также деятельность психиатрических диспансеров, участковых врачей, направленная на профилактику психических заболеваний и сохранение психического здоровья населения. Как вид санитарного просвещения психогигиеническое просвещение имеет свои особенности.

Во-первых, оно должно быть как можно более психотерапевтично, т.е. пронизано психотерапевтическими воздействиями; во-вторых, успех психогигиенического просвещения неразрывно связан с его дифференцированным проведением и методической продуманностью; в-третьих, наиболее важная задача психогигиенического просвещения — это создание у населения правильного отношения к психически больным, их лечению и системе оказания им психиатрической помощи, а также к врачам-психиатрам и психиатрическим учреждениям самого различного профиля. Психогигиеническое просвещение осуществляется по двум направлениям:

1) оно ведется учреждениями общего санитарного просвещения;
2) в его организации активное участие принимает врач психиатрического диспансера.

Психогигиеническое просвещение — это пропаганда надлежащих, соответствующих современным достижениям науки представлений о психических болезнях, их причинах, возможностях и принципах лечения, о методах их предупреждения.

В обязанности лиц, занимающихся психогигиеническим просвещением, входит не только сообщение необходимых психологических знаний, но и преодоление различных психологических предрассудков, суеверий, ложных, ошибочных взглядов, предубеждений.

Сохранению психического здоровья населения способствует психогигиена умственного труда.

В основе практической деятельности в области психогигиены умственного труда лежит диспансерный метод. Сущность его заключается в активной плановой психогигиенической работе, основанной на всестороннем учете психического и общего здоровья обслуживаемого коллектива, изучении условий труда и быта и организационном распределении лечебной, социальной и профилактической помощи. При этом учитывается, что умственный труд получил большое распространение и имеет различные формы проявления. В силу этого психогигиена умственного труда основана, главным образом, на изучении ее в рамках различных видов профессиональной деятельности. Работа по психогигиене должна быть основана на сотрудничестве врача-психогигиениста, врачей других специальностей, а также имеющих особую узкопрофессиональную гигиеническую компетенцию.

Большое значение психогигиена умственного труда имеет для выработки прочных рефлексов. Твердый распорядок дня приучает к четкости и слаженности действий, точности, обусловливает эффективность и ритмичность работы. При умелом распределении можно развить большую по продуктивности умственную деятельность и при этом сохранить на всю жизнь и умственную жизнеспособность, и общий тонус жизнедеятельности.

Верным средством снять напряжение и повысить активность умственной деятельности является чередование умственной и физической работы. Труд и отдых следует рассматривать в единстве. Единой схемы отдыха и единой схемы для всех видов умственной деятельности нет. Однако можно установить некоторые физиологические закономерности и гигиенические требования в отношении отдыха. Он должен быть рационально организованным, регулярным и активным. Значительное место в нем должны занимать физические упражнения и занятия различными видами спорта.

Работоспособность восстанавливается не только во время отдыха, но и в процессе самой работы, причем те физические сдвиги, которые обусловливают утомление, могут, по Павлову, одновременно являться и основными «возбудителями» процесса ее восстановления.

Отдых в процессе умственного труда может дать и правильное чередование занятий. Длительная однообразная работа, вызывая «однотипное раздражение», в силу так называемой отрицательной индукции обусловливает переход клеток коры головного мозга в «тормозное» состояние. «Ничто так не утомляет нервную систему, — утверждал В. Манассеин, — как однообразие в мыслях, чувствах и движениях».

Многочисленные экспериментальные исследования доказали нерациональность систематического применения различных «допингов» для стимулирования умственной деятельности (алкоголь, курение). Эффективности умственной работы во многом способствуют положительные эмоции.

Психотерапия

В социальной практике термин «психотерапия» в большинстве случаев воспринимается как медицинский. В медицинской литературе и смежных с медициной дисциплинах психотерапия определяется как система лечебного воздействия на психику и через психику — на организм больного. В этом случае психотерапия рассматривается как метод лечения и входит в компетенцию медиков.

В качестве определения, в большей степени фиксирующего психологические подходы, можно представить следующее:

Психотерапия — длительное межличностное взаимодействие между двумя или более людьми, один из которых специализировался по проблемам коррекции человеческих взаимоотношений.

Обращает на себя внимание тот факт, что в определении, которое условно можно назвать медицинским, психотерапия рассматривается как форма воздействия на психику (и через психику — на весь организм), т.е. подчеркивается объект воздействия. Психологический же подход ставит акцент не столько на объекте или предмете, сколько на средствах воздействия. И та, и другая позиция объяснимы. С одной стороны, дословно психотерапия означает «лечение души», т.е. указывает на объект воздействия. С другой стороны, сходные по образованию термины — «физиотерапия», «фармакотерапия», «иглотерапия» — указывают не на объект, а на средства. Что является более правильным — сказать трудно. Однако следует обратить внимание на то, что понятие «воздействие» входит в самые

различные определения психотерапии. Методы воздействия, которые классифицируются как психотерапевтические, основываются на данных педагогики, социологии, физиологии, медицины, психологии и других наук. Этот междисциплинарный характер методов особенно ярко проявляется в групповой психотерапии. Психотерапия даже территориально покидает стены клиник и занимает место во внебольничной среде.

Многие психотерапевты, начинавшие свою работу в клиниках, находят применение своим способностям в других государственных и негосударственных структурах: кабинеты социально-психологической помощи семье, телефоны доверия и т. д. Практика оказания психологической помощи начинает опережать теоретические знания в области психотерапии.

Поскольку на сегодняшний день мы имеем дело со становлением профессии практический психолог, а это подразумевает работу на социальный заказ и по формированию самого социального заказа, следовательно, на долю психолога-психотерапевта выпадает огромная ответственность. Она усугубляется тем, что психотерапевт работает практически с категорией «психическое здоровье и психическая норма», которые для каждой личности имеют огромное значение. Занимаясь реконструкцией личности, психотерапия берет на себя ответственность за показатели психического здоровья, за «создание элементов» личности другого человека, разделяя с ним ответственность за изменения в его внутреннем мире.

Схематично результат психотерапии можно описать таким образом: до взаимодействия с психологом человек выделяет одно содержание своего внутреннего мира, после взаимодействия — реструктурированное.

В зависимости от того, на какие характеристики внутреннего мира человека оказывается воздействие, выделяют четыре модели психотерапии:

- психотерапия как метод лечения, воздействующий на состояние функциональных систем организма в сфере психических и соматических функций (медицинская модель психотерапии);
- психотерапия как метод, приводящий в действие процесс научения (психологическая модель психотерапии);
- психотерапия как метод манипулирования, носящий характер инструмента и служащий целям общественного контроля (социологическая модель психотерапии);
- психотерапия как комплекс явлений, происходящих в ходе взаимодействия между людьми (философская модель психотерапии).

Имея дело с больным человеком, психотерапевт работает вместе с врачом, который проводит лекарственную терапию и осуществляет другие непсихотерапевтические воздействия. Комплексный подход к лечению различных заболеваний, учитывающий наличие в различного рода этиопатогенезе трех факторов (биологического, психологического, социального), обусловливает необходимость корректирующих воздействий, соответствующих природе каждого фактора. Это означает, что психотерапия как основной или дополнительный вид терапии может применяться в комплексной системе лечения больных с различными заболеваниями. Но наиболее эффективно ее применение при неврозах, пограничных и психосоматических состояниях. Однако удельный вес психотерапевтических воздействий, их общая направленность, объем и глубина определяются рядом факторов, которые рассматриваются как показания к применению психотерапии.

Итак, психотерапевт работает с человеком, у которого наличествует клинический диагноз. В этом случае его позиция предполагает использование научных материалов двух основных категорий — категории «норма психического развития» и «категории психическое здоровье».

Реконструкция личности осуществляется психотерапевтом только в том случае, если он использует в своей работе методы психологии и психиатрии. В картине невротических болезней выделяются механизмы, свидетельствующие о четкой дезадаптации и сохранении личностных расстройств, и в то же время в ней существуют механизмы, указывающие на пути их коррекции. Чтобы выбрать наиболее эффективный путь коррекции, психолог должен уметь сориентироваться в этих механизмах как в особенностях личности человека. При этом первичные личностные расстройства связаны с органическими характеристиками человека, и существенную роль в их терапии играют биологические методы лечения (например, психотропные средства). Вторичные личностные нарушения — это нарушения системы отношений личности. Они требуют проведения личностно ориентированной, реконструктивной терапии как в индивидуальной, так и в групповой форме. Коррекция третичных личностных расстройств при неврозах, которые образуются в поведенческой сфере, более конструктивно протекает при дополнении патогенетической психотерапии различными методами поведенческого тренинга.

Психолог-психотерапевт — представитель профессии типа «человек — человек», работающий с «материалом» человеческих отношений: строит их и непосредственно в них участвует.

Успех психотерапевтического воздействия определяется содержанием профессиональной позиции психолога, его научными взглядами.

Целесообразно подчеркнуть, что цели и задачи психотерапии при различных заболеваниях определяются теоретической позицией автора относительно природы и характера психических расстройств. Тем не менее для их лечения могут применяться одни и те же психотерапевтические приемы. Основные методы психотерапевтического воздействия можно разделить на две большие группы:

- индивидуальная психотерапия;
- групповая психотерапия.

Для описания основных методов психотерапевтического воздействия представим классификацию, позволяющую достаточно точно описать все многообразие современных психотерапевтических методов:

- методы личностно ориентированной психотерапии;
- методы суггестивной психотерапии;
- методы поведенческой (условно-рефлекторной) психотерапии.

Методы личностно ориентированной психотерапии соответствуют ее целям и задачам, а они таковы:

- изучение личности больного, его эмоционального реагирования, мотивации системы отношений;
- выявление и изучение этиопатогенных механизмов, способствующих как возникновению, так и сохранению невротического состояния;
- достижение осознания и понимания человеком причинно-следственных связей между особенностями его системы отношений и его заболеванием;
- помощь в разумном разрешении психотравмирующей ситуации, изменение при необходимости объективного положения человека и отношения к нему окружающих;
- изменение отношения человека, коррекция неадекватных реакций и форм поведения, что ведет к улучшению самочувствия больного и восстановлению полноценности его социального функционирования.

В качестве основного инструмента психотерапевта этот метод подразумевает его интерпретацию связей между состоянием больного и его жизненной ситуацией, особенностями его системы мотивации и отношений. Интерпретация осуществляется как в виде прямых вопросов, так и в виде косвенных вопросов и замечаний.

Основной задачей психотерапевта является составление отчета об изменениях, происходящих в значимых личностных структурах человека, во всех параметрах его субъективной модальности. В современной медицине осуществляется достаточно многообразный переход к социоцентрической и антропоцентрической модели.

Это способствует росту интереса к лечебным воздействиям психосоциальной природы, и в первую очередь, к групповой психотерапии. Групповая психотерапия основана на следующих принципах: группа должна до определенной степени являться моделью естественной социальной среды клиента; отношения между членами группы в процессе работы должны постоянно меняться, на это направлена активность психотерапевта.

Как и в индивидуальной психотерапии, в групповой основным средством воздействия является вербальный и невербальный контакт между участниками группы и психотерапевтом.

Основная форма взаимодействия в группе – групповая дискуссия, фокусирующая внимание на обсуждении биографии и проблематики отдельных членов группы. Вспомогательными формами групповой психотерапии являются разыгрывание ролевых ситуаций, психогимнастика, рисунок и музыкотерапия.

Это деление условно, так как дело лишь в том, на каком материале строятся отношения членов группы, сами занятия в группе, что способствует большему вниманию к отдельным темам и проблемам. Решаемые в процессе таких занятий психотерапевтические задачи дают дополнительный материал для дискуссий (в плане психодиагностики).

Поведенческая (условно-рефлекторная) психотерапия как метод воздействия в настоящее время применяется очень широко — в виде самых различных форм воздействия. Метод систематической дисенсибилизации в различных вариантах предполагает работу психолога по устранению страха (самые простые его примеры – проблемы воображаемого погружения человека в фобическую ситуацию). При изолированных страхах создается иерархическая шкала, которая воспроизводится человеком в воображении. После каждой ситуации представляется ситуация успокоения и проводится релаксация.

Итак, основные методы психотерапевтического воздействия направлены на создание взаимодействия между человеком и психологом, в котором на конкретном фактическом материале были бы представлены различные модальности (мысли, чувства, действия, желания, переживания) внутреннего мира человека. Психолог работает над воссозданием в них динамических характеристик, определяющих возможности реконструкции личности человека.

Каждый психотерапевтический процесс направлен на изменение познавательных процессов, эмоциональности и поведения в проблематичных для личности областях. Существенное значение для выбора тех или иных психотерапевтических методов имеет достижение указанных целей. Ниже приводится первичная классификация основных психотерапевтических методов:

- психотерапевтические методы, направленные на понимание и осмысление симптоматики (например, психоанализ);
- методы, направленные на катарсис и эмоциональную переработку (например, психограмма, групповые встречи для эмоциональной тренировки);
- методы, направленные на изменение поведения (тренировочные).

Эти различные принципиальные методические подходы направлены на выбор соответствующей психотерапевтической методики для определенного человека. Для применения дифференцированных показателей особое значение имеют соображения о том, на что следует направить усилия – на раскрытие болезненной симптоматики либо на защиту и «укрытие» болезненных симптомов. Параллельно с этим устанавливаются особенности личной структуры человека, его эмоциональная оценка регрессии. Большинство психотерапевтических методов, направленных на раскрытие, прототипом которых является психоанализ, требуют регрессии и сопровождаются относительной реструктуризацией, сознательным изменением окружения — так же, как психограмма, биоэнергетика и вообще все методы, направленные на переживание членов группы (т.е. радикальная

первичная психотерапия). В противоположность этому, психотерапевтические методы, применяемые при необходимости неизменности и стойкости окружения, используют сознательность пациента и направлены на уменьшение регресии и реальноориентированных взаимоотношений. В таких случаях возможны лишь единичные варианты применения глубинноориентированной терапии.

Имеется важное различие между групповой и индивидуальной терапией. Для использования обеих форм в настоящее время существуют позитивные показания. Групповая терапия показана при некоторых недостатках индивидуальной терапии. Это становится ясным при анализе социальных последствий индивидуальной психотерапии или в тех случаях, когда с помощью групповой психотерапии можно уменьшить шанс нежелательной зависимости пациента в двусторонних психотерапевтических связях.

Особое место среди психотерапевтических способов лечения занимают суггестивные методы (например, гипноз) и аутогенная тренировка. Суггестивные методы направлены на распространенное выключение бодрствующего сознания. Они приводят к зависимости многих пациентов от лиц, вступающих с ними в гипнотический контакт. Показанием для их применения являются не только мотивы, связанные с преодолением и переработкой конфликтов, но и заболевания у относительно недифференцированных пациентов, которые в силу инфантильно-истерических личностных черт обладают повышенной внушаемостью, что приводит к успешному результату лечения. Для аутогенной тренировки существуют не столь узкие, как при суггестивной терапии, но тем не менее достаточно четко ограниченные показания, прежде всего при функциональных соматических расстройствах, без мотивов для конфликтперерабатывающей психотерапии, а также при нарушениях работоспособности и расстройствах сна. Противопоказаниями являются склонность к ипохондрическому самонаблюдению, психозы и тяжелые неврозы.

3.1.3. Биологические и психологические аспекты человеческого восприятия

Внешние явления, воздействуя на наши органы чувств, вызывают субъективный эффект, проявляющийся в виде ощущений. Способность ощущать дана нам от рождения как результат наличия у человека высшей нервной деятельности. Ощущения у человека возникают от предметов, конкретных явлений, происходящих независимо от нас. Восприятие демонстрирует субъективное психическое отражение предметов и явлений объективной действительности. Главное для этого процесса то, что он начинается лишь при непосредственном воздействии раздражения на органы чувств. Восприятие отражает предмет или явление в целом, в совокупности свойств. Восприятие — более сложная ступень познания, не сводящаяся к сумме отдельных ощущений. Процесс осмысленного синтеза предмета или образа при активном его отражении составляет основу восприятия. Образ, складывающийся в процессе восприятия, предполагает взаимодействие, скоординированную работу сразу нескольких анализаторов. В зависимости от того, какой из них работает активнее, перерабатывает больше информации, получает наиболее значимые признаки, свидетельствующие о свойствах воспринимаемого объекта, различают и виды восприятия. Соответственно выделяют зрительное, слуховое и осязательное восприятие. Четыре анализатора — зрительный, слуховой, кожный и мышечный — чаще всего выступают в роли ведущих в процессе восприятия. Таким образом, восприятие — это осмысленный (включающий принятие решения) и означенный (связанный с речью) синтез разнообразных ощущений, получаемых от целостных предметов или сложных, воспринимаемых как явление. Этот синтез выступает в виде «образа» данного явления или предмета, который складывается в процессе их отражения. Вследствие этого выделяют основные свойства образа, складывающиеся в процессе и в результате восприятия: предметность, целостность, контрастность, категориальность (осмысленность и означенность).

Предметность — это способность воспринимать мир не в виде набора не связанных друг с другом ощущений, а в форме отдельных, не зависящих друг от друга предметов, обладающих свойствами, вызывающими эти ощущения. Целостность восприятия, в отличие от ощущения, отражающего отдельные свойства предмета, воздействующего на органы чувств, есть целостный образ предмета. Он складывается на основе обобщения знаний об отдельных свойствах и качествах предмета, получаемых на основе ощущений. Контрастность определяется как способность воспринимать предметы относительно постоянными по форме, цвету и величине и ряду других признаков независимо от меняющихся физических условий восприятия. Категориальность человеческого восприятия проявляется в том, что оно носит обобщенный характер, и каждый воспринимаемый предмет мы обозначаем словом-понятием, относим к определенному классу. В соответствии с определенным классом мы ищем в предмете определенные признаки, свойственные всем предметам данного класса и выраженные в объеме и содержании данного понятия.

Хотя восприятие возникает из-за непосредственного воздействия раздражителя на конкретные рецепторы, перцептивные образы всегда имеют определенное смысловое значение. Восприятие у человека тесным образом связано с мышлением и пониманием сущности предмета. Сознательно воспринимать предмет — значит мысленно назвать его, отнести воспринятый предмет к определенному классу или группе, обобщить его в слове.

Подводя итог, можно сказать, что восприятие — это сложный процесс, в ходе которого человек производит множество перцептивных действий для того, чтобы сформировать объективный образ предмета. Активность восприятия состоит прежде всего в участии двигательных компонентов-анализаторов в процессе восприятия (движение руки в процессе осязания, движение глаза в зрительном восприятии). Кроме того, для полноценного восприятия необходима и активность на макроуровне, т.е. возможность перемещать свое тело в процессе восприятия.

Восприятие зависит не только от раздражителя. Процесс восприятия проходит не изолированно, т.е. в процессе участвует не один только глаз или отдельно взятое ухо, а человек, и на процессе восприятия отражаются конкретные особенности данного человека, его отношение к воспринимаемому, интересы, потребности. Восприятие зависит и от психических особенностей личности. Данные исследований показывают, что человек воспринимает не просто сумму мгновенных ощущений, — картина часто содержит такие детали, которые даже не присутствуют в данный момент на сетчатке глаза, но которые человек как бы видит на основе предшествующего опыта. Восприятие есть активный процесс, использующий информацию для того, чтобы выдвигать и проверять гипотезы. Характер же гипотез, выдвигаемых человеком для проверки, зависит от прошлого опыта личности. При восприятии какого-либо предмета активизируются и следы прошлых восприятий. Поэтому естественно, что один и тот же предмет может восприниматься и воспроизводиться по-разному разными людьми. Чем большим опытом обладает человек, тем богаче его знания и, следовательно, богаче восприятия, тем больше он увидит в предмете.

Содержание восприятия зависит и от поставленной цели, задач и мотивов его действий. В процессе восприятия участвуют и эмоции, которые могут существенно исказить содержание воспринимаемого. Все сказанное о влиянии на процесс восприятия прошлого опыта субъекта, его мотивов и задач, установок и эмоционального состояния показывает, что процессом восприятия можно управлять.

Принято считать, что главными источниками информации для человека о внешнем мире служат его пять основных органов чувств: зрение, слух, обоняние, осязание, вкус. Как правило, любая попытка обострить какое-либо из них (с помощью контактных линз, слухового аппарата или хирургической коррекции околоносовых пазух) сопряжена с вмешательством в естественные физиологические процессы. Наше зрение не способно улавливать очень маленькие точки в объекте, а слух — некоторые звуки, обоняние — запахи. Эти звуки и запахи находятся за пределами нашего сенсорного порога, и мы не способны их воспринимать. Сенсорным порогом (или порогом восприятия) является тот минимальный уровень, за пределами которого мы не можем воспринимать запахи, звуки, вкус.

Человеческий мозг — удивительное устройство! Он принимает сообщение от всех органов чувств и дает нам возможность воспринимать мир таким, каким мы его видим. Он классифицирует и сохраняет полученную информацию, чтобы в дальнейшем иметь возможность использовать ее при интерпретации вновь поступивших восприятий. Мозг — это очень сложная структура. Он управляет не только процессами восприятия, но и настроением, памятью, т.е. всей жизнедеятельностью организма.

Внешний слой головного мозга называется корой. Почти все процессы мышления и восприятия являются результатом прохождения через кору головного мозга нервных импульсов. Сначала нервные импульсы передаются от органов

чувств в специализированные рецептивные зоны. Затем нервные импульсы поступают в другие участки мозга, где сравниваются с ранее имеющейся информацией. Что же касается звуков, находящихся за порогом нашего восприятия, то некоторые ученые считают, что нервные импульсы, вызываемые ими, тоже поступают в специальную зону коры головного мозга, несмотря на то, что нам кажется, что мы ничего не видим и не слышим. Все, что находится ниже сенсорного уровня, называется подпороговым. Слух, зрение, обоняние, осязание и вкус дают нам информацию о внешнем мире. Различные виды восприятий редко встречаются в чистом виде, обычно они комбинируются, и в результате возникают сложные виды восприятий. Так, восприятие учеником текста на уроке проходит на уровне зрительного, слухового и кинестезического восприятия. На процесс восприятия информации, поступающей со стороны внешнего мира, большое воздействие оказывает и способность к концентрации внимания на конкретном объекте.

Следует признать, что все в организме человека — его развитие, анатомо-физиологическое строение, основные жизненные функции — находится под контролем со стороны генных структур. Мозг, как любой другой орган, обнаруживает генетическую детерминированность и изменчивость, поэтому логично предположить, что существуют генетические факторы, которые, по крайней мере в детские годы, определяют поведение и психологию человека. Однако на практике действие генотипа и влияние среды отделить друг от друга очень сложно. Если человек родился психически здоровым, то генетически в его мозге закладывается способность к определенным психическим процессам. По мере взросления он оказывается под влиянием определенной человеческой среды. И от того, насколько сильно стимулируется его умственное развитие, настолько быстро развиваются генетически заложенные способности и умственная деятельность. Процессы восприятия самым непосредственным образом связаны с умственной деятельностью человека. Это социально обусловленный, неразрывно связанный с восприятием психический процесс поиска и открытия существенно нового, процесс опосредствованного и обобщенного отражения действительности в ходе ее анализа и синтеза. Умственная деятельность возникает на основе практической деятельности. В ее основе лежит такой психический процесс, как мышление. Что такое мышление? Прежде всего — это процесс познавательной деятельности, характеризующийся обобщением и опосредованным отражением внешнего мира и внутренних переживаний.

Умственная деятельность начинается с ощущений и восприятий. Через них она непосредственно связана с внешним миром и является его отражением. Правильность (адекватность) этого отражения непрерывно проверяется в процессе практики, практического преобразования природы и общества. В процессе умственной деятельности используются данные ощущений, восприятий и представлений, человек выходит за пределы чувственного познания, т.е. начинает анализировать явления внешнего мира, их свойства, отношения, которые не раскрываются в восприятиях и потому непосредственно не наблюдаемы. Таким образом, процесс умственной деятельности начинает-

ся там, где уже недостаточно простого чувственного познания. Умственная деятельность продолжает и развивает познавательную работу ощущений, восприятий и представлений, выходя далеко за их пределы.

Умственная деятельность человека основывается на таких психических процессах, как мышление, логика, анализ и синтез. Необходимость умственной деятельности формируется поэтапно. По концепции П.Я. Гальперина, «поэтапное формирование умственных действий» — умственная деятельность — это сложные многоплановые изменения, связанные с образованием у человека новых действий, образов и понятий. Выделяют **шесть этапов** формирования этих изменений.

На *первом* формируется мотивационная основа действий (складывается отношение человека к целям и задачам и к содержанию материала, намеченного к усвоению).

Второй — составление ориентировочной схемы действий (выделяют системы ориентиров и указания, учет которых необходим для выполнения действий). В ходе освоения действия эта схема постоянно уточняется и проверяется.

Третий — формирование действий в материальной форме (субъект производит требуемые действия с опорой на внешне представленные образцы действия, в частности — на схему ориентировочной основы действия).

Четвертый этап — громкая социализированная речь, когда в результате многократного подкрепления состава действия систематически правильным решением разнообразных задач отпадает необходимость вещественного пользования ориентировочной схемой; ее содержание отражается в речи, которая выступает в качестве опоры для становящегося действия.

На *пятом* этапе происходит постепенное исчезновение внешней звуковой стороны речи.

На заключительном (*шестом*) этапе речевой процесс уходит из сознания, оставляя в нем только конечный результат — предметное содержание действия.

Физиологически процесс формирования умственной деятельности начинается с раннего детства. Первый этап в организации умственной деятельности у детей состоит в построении сенсомоторных схем. Построение сенсомоторной схемы — это выполнение организованной последовательности действий, составляющих определенную форму поведения. Сенсомоторная схема соотносит сенсорную информацию с моторными действиями. С появлением речи и возможности мысленно активизировать сенсомоторные схемы, не совершая действий, формируется *первая фаза умственной деятельности человека*. Основной особенностью первой фазы является способность предсказывать результат действия.

Вторая фаза — способность к логическому рассуждению и использование конкретных понятий в пределах реальных событий. В этот период активизируются ассоциативные связи. *Третья фаза* — способность к формальным операциям, абстракциям, оценкам гипотез. На третьей фазе завершается процесс формирования способности к умственной деятельности.

Мысленное моделирование человеком различных событий составляет сущность умственной деятельности человека. Человек оценивает свои действия, ведущие к определенным целям, условия, которые приводят к успешному результату.

Умственная деятельность имеет два аспекта: распознавание (принятие решения) и устойчивое сохранение поиска (стратегия решения задач). Умственная деятельность как процесс принятия решений требует участия височных и лобных отделов коры больших полушарий. Умственная деятельность как поиск осуществляется преимущественно в задних отделах коры головного мозга, а соответствие решения выбранному критерию (стратегия) реализуется при участии фронтальных, височных и лимбических отделов мозга. Считается, что структурные предпосылки умственной деятельности связаны с корой больших полушарий, преимущественно с теми ее областями, которые объединены общим названием «ассоциативная кора». Она является местом интеграции информации, поступающей из первичных проекций. Кроме того, в ней поступившая информация объединяется с информацией, которая уже имелась в памяти.

Как известно, головной мозг состоит из двух полушарий, каждое обладает собственными ощущениями, восприятием, мыслями, идеями, а также собственной цепью воспоминаний и усвоенных знаний, не доступных для другого полушария. Они обладают специализированными функциями, но в интактном мозге взаимодействуют и обусловливают высокую приспособляемость человека к окружающим условиям среды, огромную пластичность его поведения, обеспечивая целостное восприятие внешнего мира и самого себя.

В процессе выполнения умственного труда в организме человека возникает ряд приспособительных изменений, обеспечивающих повышение интенсивности выполнения трудовой деятельности, увеличение ее эффективности, длительное поддержание работоспособности.

Работоспособность — это свойство человека на протяжении длительного времени и с определенной эффективностью выполнять максимальное количество физической или умственной работы. На протяжении всего дня работоспособность меняется в широких пределах. Это объясняется тем, что на человека влияют как внешние по отношению к нему факторы (характер труда, условия окружающей среды, режим труда и отдыха, организация рабочего процесса с точки зрения эргономики), так и внутренние (мотивация, степень совершенства трудовых навыков, функциональные резервы человека).

В производственной обстановке работоспособность изменяется на протяжении рабочей смены и условно подразделяется на четыре фазы.

Первая фаза — повышается активность центральной нервной системы, возрастает уровень обменных процессов, усиливается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Продолжительность этой фазы зависит от вида деятельности. При физическом труде она всегда короче, чем при умственном.

12-5549

Вторая фаза – фаза относительно устойчивой работоспособности. Характеризуется оптимальным, с точки зрения достижения полезного результата, уровнем функционирования обеспечивающих работу систем организма, максимальной эффективностью труда. Продолжительность периода устойчивой работоспособности зависит от физической тяжести и нервной напряженности труда, от психофизиологического состояния личности.

Третья фаза – фаза снижения работоспособности – связана с развитием утомления.

Четвертая фаза – фаза вторичного повышения работоспособности в конце рабочего дня. В ее основе лежит условнорефлекторный механизм, связанный с предстоящим концом рабочего дня и последующим отдыхом. Аналогичным образом меняется работоспособность человека на протяжении рабочей недели.

Причиной снижения работоспособности является утомление. Утомление – это функциональное состояние человека, временно возникающее под воздействием продолжительной или интенсивной работы и приводящее к снижению ее интенсивности. Во время работы утомление проявляется в снижении силы и ухудшении координации движений, в возрастании затрат энергии при выполнении одной и той же операции, замедленной скорости переработки информации, ухудшении памяти. Утомление проявляется ощущением усталости, желанием прекратить работу или снизить ее интенсивность.

Физиологические механизмы возникновения нервнопсихического утомления точно не известны. Типичными симптомами такого утомления являются снижение эффективности умственной деятельности в целом, ослабление сенсорных и сенсомоторных функций. Подобное утомление не только снижает работоспособность, но и приводит к снижению социальной активности человека.

Нервнопсихическое утомление возникает в следующих ситуациях:

- при длительной напряженной умственной работе;
- при тяжелом физическом труде;
- при однообразной монотонной работе;
- при работе в условиях слабой освещенности;
- при частых конфликтных ситуациях;
- при отсутствии интереса к работе.

В отличие от мышечного, утомление, связанное с центральной нервной системой, может быстро исчезать. Это происходит в таких ситуациях, когда один вид деятельности сменяется другим. Поскольку утомление в нервнопсихической сфере может проходить очень быстро, следовательно, его первопричиной не является физическое утомление. Любой труд не будет приводить к переутомлению и перенапряжению и, напротив, окажет положительное влияние на работоспособность человека, если придерживаться физиологических принципов его рациональной организации.

3.1.4. Понятие «психическая норма»

Развитие организма человека в постнатальный период определяется геномом: суммой генетически обусловленных признаков, присущих только данному организму и закрепленных в его генетическом коде. Геном включает признаки, обусловливающие видовую принадлежность организма и включающие анатомические и физиологические структуры, общие для всего вида homo sapiens; признаки конкретной популяции; признаки, отличающие родителей; и наконец, индивидуальные признаки как результат мутации клеток данного организма. Из бесконечного многообразия признаков, закрепленных в генотипе вида (в том числе взаимоисключающих друг друга, так как организм не может включать одновременно и мужские, и женские признаки одновременно), в геном входят признаки, обеспечивающие нормальное развитие организма в условиях, к которым приспосабливается вид. Нормальное развитие организма отождествляется с понятием «здоровый организм». Отступление от нормы в развитии расценивается как патология.

В качестве нормы принимаются определенные параметры анатомических и физиологических структур и функций организма, в границах минимального и максимального количественного выражения признака (например, рост, масса тела, частота сокращений сердца, частота дыхания, количество гемоглобина в крови и т. д.). Если признаки количественно не выходят за рамки нормы, организм здоров. Мы говорим о здоровье организма, т.е. биологической норме.

Сложность отличия нормы от патологии заключается в том, что норма не имеет абсолютного выражения. Каждый человеческий организм индивидуален. Следовательно, все качественное разнообразие признаков у отдельных людей мы должны уложить в четкие количественные рамки, при этом признак, выходящий за рамки, автоматически принимается как патологический. Но человеческий организм развивается. И следовательно, его параметры необходимо рассматривать именно в развитии. Выходом из этого положения является применение параметров динамической нормы, т.е. нормы, отражающей особенности конкретного организма в целом на протяжении всей жизни.

Нормальное функционирование организма, т.е. его здоровье, имеет большое количество градаций: от показателей, близких к норме (минимальных и максимальных), до показателей средних, устойчиво соответствующих норме. Все сказанное можно отнести и к такому понятию, как «психическое здоровье человека».

Психическое здоровье человека характеризуется понятием «психическая норма», противоположностью ему выступают психические болезни и пограничные состояния.

Под психическими болезнями понимают болезни головного мозга, проявляющиеся в виде разнообразных расстройств психической деятельности – продуктивных (бред, галлюцинации, аффективные нарушения) и негативных (выпадение или ослабление психической деятельности), а также общих изменений личности.

Пограничные состояния – группа психических болезней, включающих психопатии, неврозы и некоторые формы реактивных состояний.

На психическое здоровье современного человека накладывают негативный отпечаток постоянно испытываемые им стрессы, а также неврозы.

Стресс является проявлением и одновременно инструментом адаптационной перестройки человека при чрезмерном действии на него как физических, так и психических факторов. Адаптационный процесс, нередко затягивающийся на годы, у изначально нормального человека приводит к хроническому стрессу, что проявляется невротическим состоянием (невротизмом). Наиболее частые формы этого проявления – эмоциональная неустойчивость, плохое самочувствие, тревожность, раздражительность, снижение самооценки, вегетативные расстройства.

Последствиями стресса являются также психосоматические проявления в результате истощения психики и ухудшения состояния самого слабого звена в организме. Спровоцированные болезни называются «болезнями адаптации», это сахарный диабет, язвенный процесс в желудке и кишечнике, иммунодефицитные состояния, нарушение овуляции у женщин, замедление роста и др.

Функционально-обратимые нарушения деятельности центральной нервной системы, обусловленные ее перенапряжением и истощением, ведут к возникновению неврозов. Их возникновение объясняется повышением нагрузок на психику человека в связи с огромным потоком необходимой для переработки информации, ускоряющимся темпом жизни, сложными экономическими условиями и др. Практически у любого человека под влиянием неблагоприятных факторов может возникнуть невроз, особенности которого будут зависеть от характера психической травмы, типа высшей нервной деятельности, своеобразия личности, жизненного опыта, социальных установок и ценностных ориентаций.

Невроз всегда обусловлен конституционально, связан с особенностями психики, а не с характером психотравмирующей ситуации. Форма невроза у человека не меняется на протяжении всей жизни. Выделяют три основные формы невроза:

1. Неврастения. Наиболее распространенная форма невроза, выражающаяся в психическом истощении, отрицательном эмоциональном фоне, раздражительности, обидчивости, слезливости.
2. Истерия. Возникает у инфантильных, истероидных личностей со слабой психической адаптацией, может проявляться функциональными параличами и парезами, расстройствами болевой чувствительности, координации движений, речи и др.
3. Невроз навязчивых состояний. Характеризуется фобиями, повышенной тревожностью, что приводит к повторению некоторых действий (до уверенности).

Большую роль в возникновении той или иной формы невроза играет тип высшей нервной деятельности. Неврозы чаще возникают у лиц со слабой нервной системой. Среди личностных особенностей, способствующих развитию неврастении, следует отметить стремление к чрезмерным, превышающим реальные возможности усилиям в основных видах деятельности. Наиболее типичной психотравмирующей ситуацией, ведущей к неврастении, является обстановка постоянного противоречия между возможностями личности и предъявляемыми к ней непомерными требованиями.

Истерические эмоциональные расстройства проявляются в виде колебаний настроения, его снижения, страхов и характеризуются демонстративностью, наигранностью переживаний, связью с психотравмирующей ситуацией.

При неврозе навязчивых состояний основными клиническими признаками являются непреодолимо возникающие навязчивые страхи (фобии), воспоминания, сомнения. Невроз навязчивых состояний развивается при наличии таких черт характера, как неуверенность в себе, нерешительность, мнительность, боязливость, тревожность, повышенная склонность к самоанализу.

Поэтому в целях сохранения психического здоровья человек должен очень серьезно относиться к профилактике стрессов и неврозов и коррекции их последствий, т.е. соблюдать правила психогигиены, которая является одной из составляющих валеологически здорового образа жизни. Но бывают такие ситуации, когда без помощи специалиста-психотерапевта не обойтись. При этом психотерапевтические воздействия строятся с учетом следующих аспектов:

Повышение устойчивости к психическому стрессу. Сюда относится так называемая превентивная концептуализация, заключающаяся в психологической подготовке человека к встрече со стрессовыми ситуациями, вооружение его соответствующей философией, а также приобретение навыков управления состоянием психики (всевозможные психосоматические тренинги).

Отреагирование отрицательных эмоций. В настоящее время существуют хорошо разработанные методики, позволяющие с помощью легких трансовых состояний через катарсис избавляться от психического напряжения.

Психокоррекция. При острых кратковременных стрессах она включает:

а) комплекс движений, соответствующих психодинамике человека, которые должны быть достаточно ритмичными (ритм возвращает чувство безопасности и контроля ситуации) и достаточно трудными (чтобы способствовать утилизации катехоламинов);
б) релаксацию всевоз- можными способами;
в) самовнушение;
г) использование внешних расслабляющих воздействий (музыка, запахи, природные факторы). При хроническом стрессе, являющемся результатом всей жизни человека, требуются: устранение стрессопродуцирующих моментов, изменение образа жизни и модели поведения, замена сложившегося образа мыслей и чувств на более положительный, конструктивный.

Фармакологическая коррекция. Она включает использование в основном успокаивающих средств, ингибиторов перекисного окисления (для ослабления повреждения клеточных мембран) и b-адреноблокаторов (профилактика повреждений сердца).

Работа в области профилактики психического здоровья человека ведется по нескольким направлениям:

1) обучение индивидуальной психогигиене с элементами самопознания;
2) овладение приемами управления психоэкологией жизненного пространства;
3) психическое оздоровление, т.е. восстановление психической работоспособности человека, адаптация его к социальной среде за счет восстановления психической энергии.

Ослаблять стресс, восстанавливать душевное равновесие, сохранять психическое здоровье позволяют приемы психологической защиты. Ими должен владеть каждый человек. Это умение переключаться — начинать думать о приятном, полезном, о любимом занятии, о детях. При этом неприятные переживания ослабевают и исчезают. Эффективен такой прием, как сравнение — бывает хуже... Положителен эффект мобилизации юмора и акцента радостных событий, фактов. Помогают справиться с бедами методы разрядки — выговориться собеседнику, выплакаться или разрядиться с помощью интенсивного физического труда, спортивных занятий. Хорошо известен эффект положительной эмоционально-психологической разрядки больших и малых праздников, бани и сауны и т.д.

Велико значение психологического воздействия природы на человека. Необходимо изыскивать время для наблюдений за природой, походов и прогулок, для активного труда на природе.

Не менее важная профилактическая мера нежелательных форм поведения — искусство, творчество, эстетическое воспитание, художественная литература. Эстетические чувства, порождаемые встречей с художественными произведениями, музыкой, изобразительным искусством, общением с прекрасным, обогащают духовный мир. Положительные эмоции, хорошее настроение создают предпосылки для наиболее полного раскрытия творческих способностей человека, активизации его деятельности.

Художественная литература оказывает разностороннее влияние: эмоциональное, интеллектуальное, этическое, эстетическое и т.п. На этом построена методика библиотерапии — науки, нацеленной на формирование у человека навыков и способностей противостоять неординарным ситуациям (болезни, стресс, депрессия и т.д.), укреплять силу воли, повышать интеллектуальный и образовательный уровень на основе синтезирования ситуаций чтения. Библиотерапия имеет три аспекта применения: лечебный, реабилитационный и психологический. Она может стать одной из дополнительных составных частей лечебного процесса, помогая критической переработке и осмыслению значимых для больного

конфликтов. В период реадаптации больного библиотерапия может способствовать восстановлению нарушенных во время болезни контактов с внешним миром, приспособлению к измененным условиям жизни. Если контакты с окружающим миром полностью не восстановимы, чтение книг в какой-то степени способно их заменить в дальнейшей жизни больного.

Практически доступным и не требующим больших временных и экономических затрат является метод психологического аутотренинга. В основе его — аутогипноз, самовоспитание с элементами самовнушения. При этом достигается не только нормализация процессов высшей нервной деятельности, но и коррекция отклонений вегето-сосудистой системы, положительные психосоматические сдвиги. Практика использования метода свидетельствует о том, что при значительном расслаблении поперечно-полосатой и гладкой мускулатуры возникает особое состояние сознания, позволяющее путем самовнушения воздействовать на различные, в том числе врожденные, непроизвольные функции организма.

В клинической практике аутогенная тренировка наиболее эффективна при лечении неврозов и различных функциональных расстройств, она оказывает нормализующее воздействие на состояние основных физиологических функций и регуляцию обменных процессов в организме. С помощью аутогенной тренировки практически каждый человек может научиться расслаблять и напрягать мышцы, сосредоточивать внимание, регулировать эмоциональное состояние, управлять вегетативной нервной системой и через нее — деятельностью внутренних органов, внушать себе желаемые модели поведения.

Сохранение эмоционального и интеллектуального равновесия требует также соответствующей психоэкологии окружающей среды. Под психоэкологией понимаются этика поведения, знание законов коммуникации, совместимость общающихся людей по темпераменту, информационному метаболизму, интересам, уровню понимания жизни и т.д. Существует множество подходов к определению совместимости. В настоящее время особую популярность приобрело одно из направлений прикладной социологии — соционика, разрабатывающая принципы информационного обмена между людьми, в соответствии с которыми выделяются типы людей и изучаются их взаимоотношения.

3.1.5. Биологические знания в системе общекультурных ценностей

Проблема биологического в психологии и поведении человека является одной из важнейших в психологической и педагогической науках, поскольку от ее правильного раскрытия зависит принципиальное решение вопроса о возможностях обучения детей, и человека вообще. Данная проблема в психологии возникла давно и сформулирована как соотношение биологического и социального в развитии психики и поведении человека.

Связанный с ней вопрос о биологической и социальной детерминации психических явлений касается зависимости развития и функционирования психических явлений от организма — не обязательно только от тех его свойств, которые обусловлены генотипически. Это могут быть и органические особенности, которые сформировались у человека в процессе жизни в результате созревания, обучения и воспитания вместе взятых.

Социальное воздействие на человека связывают с миром людей, с материальной и духовной культурой.

Биологическое связывается с наследственно-закрепленными физическими и заданными от рождения физиологическими свойствами человека. Биологическое может быть врожденным или приобретенным в перинатальный период развития человеческого организма или возникнуть после рождения человека в процессе болезни.

Совокупность прирожденных признаков, определяемых исключительно генетически, называют генотипом, а признаки, характерные для уже сложившегося взрослого человека, прошедшего определенный путь развития в определенных условиях среды, — фенотипом. Считается, что фенотип есть результат совместного влияния на организм и генотипа, и среды, в которой организм растет и развивается.

Вопрос о том, биологические факторы или среда более важны для психологического и поведенческого развития человека, давно обсуждается, но до сих пор окончательного решения не имеет. Совершенно очевидно, что развитие человека — это результат взаимодействия биологических особенностей организма и влияния среды (приобретенный жизненный опыт). Например, при нормальных условиях развития ребенок довольно быстро усваивает человеческую речь, но ни при каких обстоятельствах он не сможет заговорить раньше чем в один-полтора года, т.е. тогда, когда организм в силу генетических факторов достигает определенного уровня развития. Проблема влияния биологического и социального начал на психическое развитие человека отчасти может быть решена за счет введения понятия «сензитивный период развития». Это обозначение возраста человека, в рамках которого при формировании различных психологических качеств можно добиться наибольших педагогических результатов. В период становления человека наибольшее влияние на него оказывают врожденные (биологические) качества. С возрастом количественно и качественно изменяется соотношение биологического и социального влияния, причем смена отношения биологического и социального в детерминации психики и поведения сопровождается их качественной перестройкой, происходящей в процессе развития. С возрастом увеличивается вклад биологического фактора в развитие интеллектуальных способностей. Хотя роль биологических факторов в формировании психологических и поведенческих индивидуальных различий довольно велика, тем не менее сам генотип редко обусловливает больше половины всех индивидуальных вариаций по соответствующим признакам. Любая психическая функция, благодаря работе нейроэндокринного аппарата реализуется в пределах некоторого диапазона, заданного уровнем зрелости организма. Однако конечная ее формула зависит не столько от генотипа, сколько от условий окружающей среды, в частности от обучения и воспитания. В большинстве случаев, имея дело с конкретными психологическими характеристиками человека и формами его поведения, невозможно сказать, в какой степени на них повлияли гены, а в какой — среда.

Человек и среда

Из всех человеческих свойств минимальную зависимость от генотипа обнаруживают черты личности, выражающие отношение человека к людям и обществу. В целом же можно с уверенностью утверждать, что среда в детерминации психического развития человека играет гораздо большую роль, чем генотип. Даже среди известных свойств нервной системы человека нет ни одного, которое было бы полностью независимо от воздействия среды.

Понятие «среда» можно рассматривать в нескольких смыслах. Среда — это окружение человека и среда — это окружающая среда. Последняя играет немаловажную роль в здоровье человека.

Социальное развитие человека, основанное на общественном труде, изменило взаимоотношения человека с окружающей его природой. У животного, приспосабливающегося к условиям окружающей среды, требующим от него выполнения новых функций, которые соответствовали бы новым условиям жизнедеятельности, формируются в условиях естественного отбора новые органы, обеспечивающие выполнение этих функций. Человек, приспосабливаясь к различным условиям среды обитания, обычно не изменяет свои органы. Он создает орудия труда, с помощью которых обеспечивает освоение различных регионов биосферы. Для человека изменение условий жизни связано с изменением орудий труда, обеспечивающих ему освоение новых условий среды. Развитие человеческого общества привело к использованию все больших природных явлений как источников энергии: тепло-, ветро- и гидродвигатели, пар, электричество усилили технические возможности человека в борьбе за выживание. Воздействие человека на природу превысило размеры восстановительных круговоротов веществ и процессов, происходящих в ней.

Рост промышленности, сосредоточенной в городах, привел к возникновению городов-гигантов. Накопленная в результате длительной биохимической, а затем и биологической эволюции биосферы энергия недр — уголь, газ, нефть — все шире используются для обеспечения жизнедеятельности человека. Использование продовольственных и технических монокультур на больших площадях привело к изменению биогеоценоза, уничтожению на некоторых территориях первоначальной флоры и фауны, истощению почвы. Производство продукции становится все больше энергоемким. Используемые естественные и искусственные вещества, которые не могут включаться в природные обменные циклы круговорота химических элементов, обеспечивающих существование биосферы, в некоторых случаях замедляют процессы восстановления среды и выступают в качестве антропогенных факторов, приводящих к изменениям в биосфере.

Возрастающая мощь технологий, призванных удовлетворять потребности человека в средствах существования, пришла в противоречие с возможностью природы обеспечивать эти потребности без вреда для самой себя. Стихийные взаимоотношения с природой привели к тому, что для обеспечения потребностей человека приходится затрагивать все большее количество природных ресурсов с целью получения продукции, обеспечивающей его жизнедеятельность. Во все увеличивающихся объемах расходуются так называемые невосстанавливаемые ресурсы — уголь, нефть, газ, металлы и другие полезные ископаемые. Вырубаются леса, отходами производства загрязняются атмосфера и гидросфера. Локальные антропогенные воздействия на биосферу «сливаются» в глобальное ее разрушение.

В результате во второй половине XX в. возникло глобальное противоречие между техносферой, сформировавшейся как результат производственной деятельности человека, направленной на обеспечение его биологических и социальных потребностей, и биосферой — частью природы, обеспечивающей возможность удовлетворения этих потребностей. Противоречие в том, что человек, «перерабатывая земную оболочку» в процессе своей деятельности, разрушает биосферу, которая вынуждена адаптироваться к происходящим изменениям. Меняются растительность и животный мир — и качественно, и количественно. Сохраняются растения и животные, которые могут выжить в этих условиях, а это не всегда те полезные виды, которые необходимы для биоценоза. Экологическая проблема, вставшая перед человечеством, имеет большое значение. Но она не так уж и нова. Пустыни, в которых обнаружены погребенные древние цивилизации, свидетельствуют о том, что антропогенные воздействия уже приводили к локальным экологическим катастрофам. Новизна проблемы заключается в том, что она приобрела глобальные масштабы. Если раньше страдали отдельные популяции, то нынешний экологический кризис затрагивает все человечество. Изменение физических, химических параметров окружающей среды в связи с ее загрязнением, обусловленным хозяйственной деятельностью человека, отражается на состоянии его здоровья. Последствия различных загрязнений проявляются в росте числа онкологических заболеваний, заболеваний сердечно-сосудистой системы, хронических патологий внутренних органов (желудочно-кишечные и заболевания костно-мышечной системы, атеросклеротические поражения церебральных и коронарных сосудов).

Инженерная психология

Развитие производства привело к появлению нового вида психологии — инженерной психологии. Основным объектом ее исследования является система «человек—техника», рассматриваемая как частный случай управляющей системы. В такого рода системе человек и техника образуют единый контур регулирования. Изучая процессы регулирования, протекающие в системе «человек — техника», ее структуру и функции, инженерная психология рассматривает человека (оператора) как одно из звеньев подобных систем.

Бесспорно, что работа техники и трудовая деятельность человека принципиально различаются. Человек, преобразуя природу, осуществляет сознательно поставленную цель. Техника же — «слепой исполнитель» человеческой воли, орудие его труда. Бесспорно также, что процессы, протекающие в технических устройствах (как бы совершенны последние ни были), качественно отличаются от психических процессов, свойственных человеку. Тем не менее современная наука находит много аналогий между человеком и техникой. Более того, жизнь требует создания таких концепций, которые позволили бы рассматривать человека и технику с единых позиций. Но единая позиция, выработка понятий, применяемых и к технике, и к человеку, вовсе не означает, что между ними стираются всякие качественные различия.

Необходимо отметить, что в современной инженерной психологии делаются попытки полностью уложить психологическую деятельность человека в схемы, разработанные науками, изучающими машины. Те или иные особенности поведения человека пытаются объяснить принципами работы машин. При описании психологии человека психологи очень часто заимствуют терминологию из радиотехники, электроники и т.п. На фоне успехов в области создания компьютеров наблюдается противоположная тенденция — необходимость описывать некоторые параметры их работы в психологических терминах. Говорят, например, о «памяти» машин, об их «мышлении», о «решении машинами тех или иных задач».

Такое взаимопроникновение терминов неизбежно в процессе сближения антропологических и технических наук и важно в плане выработки общего языка и общих позиций. Но оно таит в себе и некоторые опасности, так как сходство в описании позволяет затушевывать качественные различия между явлениями. Как следствие, возникают попытки объяснить поведение человека, исходя из принципов работы машин. Здесь человек рассматривается как копия машины. В действительности же в машинах моделируются те или иные принципы деятельности человека. Как бы ни сложны были машины, они были и остаются лишь орудиями труда. Отношение «человек — техника» в любых условиях остается лишь отношением «субъект труда — орудие труда».

Качественные различия между человеком и техникой, однако, не мешают рассматривать их в строго определенном отношении — как звенья единой системы управления. Чтобы пояснить точку зрения инженерной психологии, обратимся к рассмотрению системы «человек — техника». Представим себе, что человек управляет каким-либо объектом. Во всех случаях процесс управления имеет некоторые общие черты. Все изменения управляемого объекта улавливаются с помощью каких-либо датчиков, сигналы от датчиков преобразуются и подаются к приборам, за которыми наблюдает человек. Он воспринимает показания приборов, расшифровывает их, принимает решение, выполняет соответствующее действие, которое может быть и очень простым, и более сложным. Сигнал, возникающий в результате действия человека, преобразуется и поступает к управляемому объекту, изменяя его состояние. Новое состояние объекта вызывает изменение показаний приборов, которые информируют человека о результатах его действия. Это, в свою очередь, может потребовать от него новых действий.

Так в общих чертах выглядит замкнутая система регулирования, в которой человек, связанный прямыми и обратными связями с управляемым объектом, выступает в роли важнейшего, наиболее ответственного звена системы, а именно – регулятора. Нередко одному человеку приходится управлять рядом объектов или нескольким людям – одним объектом. Связи между человеком-регулятором и регулируемым объектом также могут быть более сложными и включать большее число опосредованных звеньев (приборов, органов управления). Время цикла регулирования, надежность и точность работы всей системы в значительной степени определяются характеристиками ее интегрального звена – человека. Без анализа его функций невозможно понять процесс регулирования в целом и правильно рассчитать систему.

Жизнь показывает, что недоучет характеристик человека при конструировании техники ведет или к тому, что система оказывается не в состоянии работать, или к частым нарушениям ее работы, которые могут заканчиваться аварийными ситуациями, или к усталости человека, что тоже может привести к таким же последствиям. Так, по данным американских исследователей, значительное число аварий на авиатранспорте связано именно с «человеческим фактором» – обычными ошибками пилотов. Происходят они потому, что пилот неправильно воспринял показания приборов, не успел вовремя отреагировать.

Знание возможностей человека по выполнению тех или иных функций и способов их выполнения – необходимое условие конструирования технических систем.

Фундаментальное значение в процессах управления имеют циркуляция и переработка информации. Роль каждого компонента управляющей системы определяется прежде всего тем, какие функции он выполняет в процессе циркуляции и переработки информации.

Функции человека в системах «человек – техника» могут быть различными. Он может выступать в качестве приемника осведомительной информации, поступающей в той или иной форме от управляемого объекта, и ее ретранслятора, передающего информацию от одного звена системы другому. Он может осуществлять анализ информации и принимать решения, т.е. вырабатывать управляющую или командную информацию. Человек также может осуществлять функцию программирования работы всей системы или ее части. Он может осуществлять наблюдение или контроль за работой системы. Наконец, человек может быть исполнителем той или иной команды, т.е. выполнять действия, непосредственно направленные на преобразование управляемого объекта. Обычно он осуществляет ряд функций, выполняя их последовательно или одновременно.

На разных этапах управления одни функции выступают в качестве доминирующих, а другие – подчиненных. Диапазон участия человека в системе «человек – техника» чрезвычайно широк. На одном его полюсе находятся такие формы труда, в которых все функции по переработке информации выполняются человеком.

С развитием научно-технического прогресса отдельные функции человека в системе «человек – техника» по приему, хранению, трансляции и переработке информации стали постепенно передаваться машинам. Но создаваемые машины пока могут решать лишь частные задачи. Для того чтобы обеспечить работу системы как единого целого, в нее обязательно должно быть включено звено, осуществляющее интеграцию всех звеньев. Этим интегральным звеном на современном этапе в системе «человек – техника» является человек, так как его психические свойства наилучшим образом позволяют решать задачи интеграции. Именно он организует процесс регулирования и тем самым координирует работу всей системы в целом, связывая ее в единое целое. При оценке роли человека в системе «человек – техника» необходимо учитывать два органически связанных момента. С одной стороны, успехи техники создают возможность передать ряд весьма сложных функций человека машине: идет частичный процесс замены человека «машинными звеньями» системы. Расширяется круг задач, которые способна решать система. С другой стороны, чем больше число машин, включенных в систему, тем шире круг задач, способных решаться этой системой, тем сильнее необходимость интегрировать работу этой системы. А это означает, что относительная роль человека в системе «человек – техника» возрастает.

Как уже неоднократно отмечалось, человек – это очень тонко организованная материя. У него гораздо больше возможностей по приему и распространению информации, чем у техники. Это объясняется возможностями его психики. В отношении приема информации несомненное преимущество человека заключается в том, что возможности его «сенсорного входа» не ограничены каким-либо одним способом передачи сигналов. Человек может получать информацию и непосредственно от регулируемого объекта, наблюдая за ним, и через посредство тех или иных приборов. При этом переход от одного способа к другому осуществляется легко.

Большой пластичностью отличается и деятельность человека по переработке информации. Его возможности по переработке принятой информации из одной формы в другую, по анализу и синтезу поступающей информации практически не знают границ. Выступая в роли исполнителя командной информации, человек характеризуется также большей пластичностью. Пользуясь одним и тем же двигательным аппаратом, он в состоянии выполнять самые разнообразные действия.

Итак, из всего сказанного выше можно сделать вывод, что человек – универсальное и наиболее пластичное звено в системе «человек – техника». Но он уступает машинным звеньям в скорости и точности выполнения операций. Развитие научно-технического прогресса способствовало созданию новых образцов техники, что, в свою очередь, привело к новому пониманию проблемы «человек – техника».

Научно-техническая революция выдвинула на первый план проблему применения техники нового типа. Электронно-вычислительные машины (ЭВМ), автоматизированные системы управления (АСУ) в наше время используются в различных областях народного хозяйства, науки. От эффекта их практического при-

менения непосредственно зависят успехи в развитии этих важнейших областей. Следует отметить, что развитие техники шло не только по пути ее усложнения, но и в направлении повышения ее качества и надежности в эксплуатации.

Однако здесь конструкторы и другие специалисты, занимающиеся практическим использованием весьма сложной техники, неожиданно столкнулись с явлением, когда весьма совершенные с технической точки зрения устройства при их применении на производстве не давали ожидаемого эффекта. И непосредственной причиной этого было большое количество ошибок, которые допускали люди, управляющие техникой. Все те преимущества, которые были достигнуты благодаря техническому усовершенствованию машин, практически часто сводились на нет в результате неточных и несвоевременных действий человека.

Первой реакцией на такое несоответствие была попытка исключить ошибки человека за счет еще большей автоматизации техники. В этот период происходило становление кибернетики, и вера в неограниченные возможности этой новой области науки порождала иллюзии, будто бы техника, доведенная до соответствующего уровня совершенства, сможет решать любые задачи, которые до этого решал человек. Однако от подобного подхода к разрешению возникшей проблемы вскоре пришлось отказаться, ибо практика показала, что техника способна замещать далеко не все функции человека. Даже там, где можно полностью заменить человека автоматом, делать это не всегда целесообразно.

Другим, более реальным путем разрешения этой принципиальной проблемы были анализ причин столь большого числа ошибочных действий человека при управлении новой техникой и поиск возможностей их снижения. И первый вопрос, который естественно возникал при этом, заключался в следующем: почему данная проблема не возникла раньше? Изучение этого вопроса позволило вскрыть чрезвычайно важную особенность новой техники: она делала возможным решение принципиально новых задач, но при этом создавала для взаимодействующего с ней человека и принципиально новые условия труда.

Присущие новой технике сложные быстротечные процессы с большим числом меняющихся параметров, которые нужно было контролировать и учитывать в процессе управления, требовали от человека такой скорости восприятия и переработки текущей информации, которая в некоторых случаях превышала его пропускную способность. Человек в процессе управления такими системами порой просто физически не мог справиться со всеми встающими перед ним задачами. Если к тому же учесть, что подобные задачи приходилось решать в необычных условиях жизнедеятельности (например, в самолете в условиях перегрузки, недостатка кислорода и пр.), в условиях высокой ответственности за успех работы, высокой цены ошибки, то станет очевидным, насколько существенно изменились условия жизнедеятельности человека в новых системах управления.

Таким образом, с появлением новых современных технических систем обнаружился диалектический скачок, приведший к возникновению качественно новых условий работы — условий, при которых человек уже не мог, даже при мобилизации всех своих компенсаторных возможностей, успешно решать возложенные на него задачи. Отсюда следовал важный вывод: причиной низкой эффективности новой техники был не человек, который своими ошибками препятствовал ее успешному применению, а сама техника, созданная без учета психофизиологических возможностей управляющего ею человека и фактически провоцировавшая его ошибки. Так возникла необходимость в специальном изучении психофизиологических особенностей деятельности человека и новых сложных технических систем, его возможностей по разрешению возникающих задач с целью учета этих данных при конструировании систем и подготовке операторов для управления ими.

Так, на грани психологической науки и техники возник целый комплекс специальных теоретических и прикладных проблем, без разрешения которых стало невозможным создание новых комбинированных систем «человек — машина», способных эффективно разрешать возложенные на них задачи. Для решения этого круга проблем и сформировалось новое научное направление в психологической науке, получившее название инженерной психологии.

Интенсивное развитие вычислительной техники и ее широкое использование в автоматизированных системах управления различных уровней и назначения обусловили актуальность исследований и разработок, связанных с проблемой организации эффективного взаимодействия человека-оператора с ЭВМ.

При использовании ЭВМ человек выполняет самые разнообразные функции: от технического обслуживания аппаратуры до принятия ответственных решений на высших уровнях управления. Это порождает при инженерно-психологическом анализе АСУ комплекс весьма сложных задач. Сюда входит и задача организации взаимодействия человека и ЭВМ, где особая актуальность по-прежнему принадлежит вопросу о распределении функций, рациональном соединении ЭВМ и творческой деятельности человека. Актуальна и задача, связанная с поиском общего языка описания диалоговых систем «человек — ЭВМ», синхронизацией их взаимодействия.

Проблема последствий компьютеризации

В настоящее время в связи со стремительным развитием компьютеризации особый интерес вызывает проблема последствий компьютеризации. Остановимся на ней более подробно.

Выделяют функциональные, онтогенетические и исторические последствия компьютеризации.

Под функциональными последствиями понимают преобразования шаблонных и творческих компонентов, происходящие при решении задач компьютерными средствами по сравнению с традиционными формами деятельности. Общие функциональные последствия компьютеризации состоят в редуцировании одних, сохранении и модификации других и появлении новых задач. Например, в учебно-научной деятельности редуцируются некоторые вычислительные задачи ввиду передачи их компьютеру, сохраняются задачи, тра-

диционные для курсовых и дипломных работ, ряд учебно-научных задач модифицируется. В условиях компьютеризации появляются новые задачи. Например, на основе компьютерных данных формулируются новые гипотезы, проводятся новые экспериментальные или аналитические исследования. Аналогичные преобразования, рассматриваемые как функциональные последствия компьютеризации, имеют место и при выполнении управленческой учетной деятельности.

Функциональные последствия компьютеризации могут быть как осознаваемыми, так и неосознаваемыми. Например, при редуцировании и передаче компьютеру вычислительных операций у человека сохраняются традиционные навыки, знания, отношения, которые вступают в новые связи, оказывают влияние на формирование у него психологической готовности или психологического барьера к взаимодействию с компьютером. Как показал анализ, таковыми являются эффект «эврологизации», т.е. приобретение компьютеризированной деятельностью творческого характера по сравнению с традиционной, эффект «паритета», т.е. примерно равного соотношения творческих и шаблонных компонентов как в компьютеризированной, так и в традиционной деятельности; эффект «деэврологизации», т.е. преобладание шаблонных компонентов по сравнению с традиционной деятельностью; «неопределенный» эффект, проявляющийся в размытом, неосознаваемом, неустойчивом соотношении шаблонных и творческих компонентов в компьютеризированной деятельности по сравнению с традиционной. Такое разнообразие специфических форм функциональных последствий компьютеризации у разных пользователей приводит к тому, что в деятельности одних могут преобладать творческие компоненты, других — шаблонные, а у третьих может быть примерно равное соотношение при отличии их качественного состава по сравнению с традиционными. Функциональные последствия компьютеризации можно дифференцировать также на реальные, т.е. непосредственно включенные в решение компьютеризированной задачи, и потенциальные, проявляющиеся как тенденция, как возможный путь развития мышления. Например, начинающие пользователи рассматривают работу с компьютером как интересную, отличающуюся новизной по сравнению с деятельностью традиционной. Вместе с тем опытные пользователи знают, что многократное повторение взаимодействий с компьютером ввиду их унифицированности с высокой вероятностью будет приводить к монотонии и шаблонности деятельности. В связи с этим они вводят в компьютерные программы шутки для предупреждения этих нежелательных явлений. Однако даже шутки со временем надоедают. Это снижает познавательный интерес к работе с компьютером, приводит к ошибкам в решении компьютерных задач.

Соотношение позитивных и негативных функциональных последствий в различных типах компьютеризированных систем зависит от конкретных условий: типов решаемых профессиональных задач, подготовки пользователей, от качества работы компьютера и организации работы в дисплейном классе.

Таким образом, функциональные последствия компьютеризации, выделяемые и классифицируемые по разным основаниям, могут состоять в увеличении и уменьшении творческих и/или шаблонных компонентов либо в неизменности их соотношения по сравнению с традиционными при разном качественном их составе. Последствия могут быть также осознаваемыми и неосознаваемыми, достаточно или недостаточно определенными, разной степени выраженности, сходными и различными у субъектов деятельности, характеризоваться как реальные и потенциальные, адекватные и неадекватные, оптимальные и неоптимальные, позитивные и негативные для достижения продуктивной цели компьютеризации.

В онтогенетическом плане рассматривается личностное развитие, которое претерпевает изменения под влиянием компьютеризации. К позитивным личностным преобразованиям относятся: повышение интеллекта человека за счет вовлечения его в решение более сложных задач в условиях компьютеризации; развитие логического, прогностического и оперативного мышления, обусловленное тем, что, готовя предварительно задачу для компьютера, пользователь сначала логически продумывает ее, составляет ее алгоритм и тем в определенной мере прогнозирует процесс решения, которое осуществляется затем оперативно во взаимодействии с компьютером. К позитивным результатам можно отнести развитие у пользователей адекватной специализации познавательных процессов — восприятия, мышления, памяти, формирования специализированной по предметному содержанию деловой мотивации применения компьютера для решения профессиональных задач, включая появление престижных, статусных, экономических и других сопутствующих мотивов, подкрепляющих деловую мотивацию.

Успешное применение компьютеров, получение с их помощью более продуктивных результатов повышает самооценку человека, его уверенность в том, что он способен решать профессиональные задачи. Из позитивного отношения к различным аспектам работы с компьютером складывается удовлетворенность пользователя.

Все это приводит к формированию у некоторых пользователей позитивных личностных черт (таких, например, как деловая направленность, точность, аккуратность, уверенность в себе), которые переносятся и в другие сферы жизнедеятельности.

К негативным результатам относится снижение интеллектуальных способностей человека при упрощении решения задач с помощью компьютера, редуцировании их смысловой стороны, сведении процессов решения к формально-логическим компонентам.

Происходящая в результате объемной и постоянной работы с компьютером чрезмерная специализация познавательных процессов, а также мотивация снижают их гибкость и тем самым возможности переноса в решение более широкого круга задач, требующих другой их специализации. В связи с этим формирующиеся черты личности, вначале позитивные (например, точность и аккуратность) могут по мере увеличения длительности компьютеризированной деятельности и ее сложности перерасти в такие негативные черты, как педантизм, чрез-

мерная пунктуальность и ригидность. Чрезмерная психическая вовлеченность в работу с компьютером при решении с ним особо сложных задач в динамически меняющихся условиях способна обострить невротические черты личности, что при выраженной ее неуравновешенности может привести к болезненному состоянию. Например, известное явление, получившее название «хаккеризм», когда чрезмерная увлеченность пользователя изучением вычислительных методов и возможностей компьютера может привести к однобокому личностному развитию, чрезмерной связанности его предметного содержания с определенной компьютерной специализацией, затрудняющей адаптацию личности к другим необходимым сферам деятельности.

Все эти закономерности преобразования личностных свойств субъекта выявляют сложный, неоднозначный характер его онтогенетического развития, происходящего под влиянием компьютеризации, и показывают зависимость его не только от особенностей профессиональной деятельности и типа компьютеризации, но и от самого субъекта, его исходных устойчивых психических свойств.

Компьютер может рассматриваться как новое сложное орудие, опосредствующее умственную деятельность человека, которой передаются исполнительные интеллектуальные функции.

В относительно элементарных видах умственной деятельности, имеющих преимущественно шаблонный характер, компьютер может замещать человека, вытесняя его из этих видов деятельности; при этом компьютеру могут передаваться компоненты творческого процесса.

В более сложных, динамически меняющихся видах умственной деятельности, характеризующихся возникновением новых проблемных ситуаций, компьютеру интеллектуальные функции передаются лишь частично, и функции решения задач распределяются между человеком и компьютером.

Орудийное компьютерное опосредствование представляет собой динамический процесс, связанный с изменением типов компьютеров, их программ, языков программирования, что ведет к изменению характера передаваемых ему исполнительских функций и компонентов деятельности, оставшихся за человеком, активизируя, делая меняющимся в историческом плане и сам процесс преобразования психических процессов и свойств человека.

Передавая интеллектуальные функции компьютеру, составляя для него программу, человек на этапе подготовки работы компьютера как орудия играет ведущую роль.

На следующем этапе при функциональном выполнении компьютеризированной деятельности человек по отношению к компьютеру как орудию может выполнять подчиненную или ведущую роль либо динамически менять эту роль в процессе длительной работы с ним.

Таким образом, сейчас уже очевидно, что компьютеризация может привести не только к позитивным, прогрессивным изменениям в жизни человека, но и спровоцировать негативные изменения, например, уменьшение интеллектуальной активности человека, сокращение в его деятельности творческих компонентов и усиление шаблонности.

Впереди — изучение многовариантных форм преобразований деятельности человека в связи с появлением новых типов компьютеров.

Сейчас очевидно, что темпы развития компьютерной техники явно опережают исследование и рассмотрение проблем, связанных с ее эксплуатацией.

Двигательная активность

Здоровье человека определяется множеством факторов. Среди тех, которые зависят от человека, его воли и настойчивости, решающее значение принадлежит двигательной активности. Этот фактор в наиболее концентрированной форме присутствует в физической культуре и спорте.

Два действующих начала содержат самые различные виды двигательной активности, используемые в занятиях физическими упражнениями, — это информация и энергия. Работа мышц — не только механические действия, помогающие организму преодолевать силу тяжести. Работа мышц — источник информации, которую воспринимает каждый орган и каждая ткань организма. Рефлекторные влияния от сокращающихся мышц и других звеньев двигательного аппарата (моторно-висцеральные рефлексы) оказывают стимулирующее, повышающее жизнеспособность влияние на ткани и органы. В этом их исключительно важное значение для организма.

Весь двигательный аппарат человека представляет собой самый крупный орган чувств. Информация, поступающая от мышц, связок и сухожилий, имеет биологический смысл, который «прочитывают» клетки, ткани и органы. Жизненно важное значение сигналов, поступающих от мышц, — моторно-висцеральных рефлексов — состоит в том, что они стимулируют обмен веществ и энергии, повышают экономичность жизнедеятельности тканей и в конечном счете улучшают состояние организма.

Помимо исключительно ценной в биологическом отношении информации, которую вырабатывают мышцы, их деятельность является мощным преобразованием энергии. Работая, утомляясь и восстанавливаясь, органы и ткани поднимаются на более высокий энергетический уровень.

В основе выхода на новый уровень энергии лежит стимуляция восстановительных процессов под влиянием связанного с выполнением физических нагрузок утомления. «Освоенная» нагрузка — воспринятая без ущерба для организма, что бывает в том случае, если величина мышечной работы не превышает возможностей организма, — приводит к повышению его функционального состояния. Движущей силой этого повышения является приток энергии.

При всем разнообразии различных форм, средств и методов оздоровительная физическая культура использует два основных пути реализации своего влияния на организм, обеспечиваемых различными физическими механизмами, — тренировку и активный отдых. Наиболее важным конечным оздоровительным результатом влияний, реализующихся в ходе тренировки и активного отдыха, являются увеличение работоспособности, расширение резервных возможностей организма, улучшение психоэмоционального состояния человека.

Простейший оздоровительный эффект способен восполнить любой дефицит (функциональный, энергетический, информационный или структурный). Резкое улучшение состояния организма при этом получило название «эффект восполнения жизненно необходимых влияний». Установлено, что организм, лишенный жизненно важных влияний мышечной деятельности или физических факторов внешней среды, воспринимает их влияние как срочную стимуляцию, которая сразу же немедленно улучшает состояние. При этом физическая работоспособность улучшается лишь вследствие улучшения общего состояния организма, а не вследствие развивающей тренировки.

Организм, испытывающий дефицит двигательной активности или природных, физических факторов окружающей среды, становится крайне чувствительным к воздействию «недостающих» факторов и при этом приобретает способность сразу же и существенно улучшать регуляцию функций и самочувствие человека. Особенно выражено это влияние в детском и старческом возрасте.

Другим оздоровительным эффектом является эффект снижения избыточности, характеризующийся развивающимися непосредственно в процессе воздействия на организм средств физической культуры оздоровительными изменениями. Пример его – снижение избыточной массы тела при ожирении: необходимо улучшить легочную вентиляцию, поскольку ее ограничение приводит к ослаблению в тканях функций углекислоты, необходимой для полноценной регуляции.

К числу системных (связанных с взаимодействием нескольких воздействий) эффектов прежде всего относится эффект физической тренированности. Его оздоровительное действие обеспечивается благодаря развитию двигательных качеств, а проявляется он в значительном увеличении двигательных возможностей и улучшении функционального состояния организма, особенно деятельности органов кровообращения и дыхания, непосредственно обеспечивающих адаптацию к физическим напряжениям. Особенно ярко эффект тренированности проявляется при занятиях спортом в детском и юношеском возрасте. При старении организма выраженность этого эффекта снижается, а период, требующийся для его реализации, увеличивается.

Менее изучен и используется эффект закаленности. По характеру развития он близок к эффекту тренированности. Наиболее важным в оздоровительном отношении вариантом эффекта закаленности является повышение приспособленности к холодовым воздействиям, хотя в широком смысле закаленность включает исходные состояния снижения уязвимости организма по отношению к холодовым, тепловым, гравитационным (укачивание, болезнь движения) воздействиям, а также к влиянию недостатка кислорода (гипоксия) и других факторов окружающей среды.

Эффект закаленности формируется в результате развития терморегуляции и проявляется в отлаживании способности организма повышать теплопродукцию, нейтрализуя тем самым значительные потери тепла в результате охлаждения; возрастающая терморегуляционная способность оказывается крайне ценной для

предупреждения заболеваний, вызываемых охлаждением организма, – так называемых простудных: катара верхних дыхательных путей, тонзиллита, вазофарингита, трахеита, бронхита, гайморита.

Закаленность стимулирует механизмы иммунобиологической защиты организма, препятствующей активности и размножению патогенных микроорганизмов, улучшает самочувствие, настроение, регулирует сон, нормализует аппетит. Появляется бодрость, улучшается психическая и физическая работоспособность.

В условиях недостаточной двигательной активности невозможно сохранить крепкое здоровье и работоспособность. Без использования различных физических упражнений, необходимого объема двигательной активности человек не может успешно пройти все фазы формирования (созревания). Недостаток двигательной активности – гиподинамия – неблагоприятно сказывается на состоянии всех органов и систем организма. Но нельзя забывать и о том, что двигательная активность должна дозироваться так, чтобы нагрузка соответствовала возможностям организма. Увеличивать нагрузку нужно постепенно, так как чрезмерная физическая деятельность неблагоприятно действует на нетренированный организм, нарушая функции опорно-двигательного аппарата и деятельность жизненно важных органов, в первую очередь сердца.

В различные периоды жизни человека двигательная активность играет различную роль. В период поступательного развития организма (детский, подростковый и юношеский возраст) она обусловливает нормальный рост и развитие организма, наиболее полную реализацию его потенциальных возможностей, повышает сопротивляемость организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды. Поэтому двигательная активность детей должна быть особенно высокой. Под нормой двигательной активности в детском возрасте понимается такой ее объем, который полностью удовлетворяет биологическую потребность в движениях и соответствует возможностям растущего организма, способствует его развитию и укреплению здоровья. Дети отличаются довольно высокими энергозатратами на мышечную деятельность, доходящими до 2000–2500 ккал в сутки. При этом у них весьма развиты регуляторные механизмы, направленные на поддержание постоянной величины суточной двигательной активности.

В период стабилизации и последующего возрастного снижения показателей физического развития нормы двигательной активности взрослых людей в энергетическом исчислении, по мнению различных специалистов, должны составлять 1200–2000 ккал в сутки, с допустимым увеличением энергозатрат на мышечную деятельность до 4500 ккал.

Режим людей, пренебрегающих элементарными формами занятий физкультурой (утренняя гимнастика, закаливающие процедуры, прогулки на свежем воздухе), становится угрожающим для их здоровья. Они чаще болеют, труднее переносят нервно-психические перегрузки. Устойчивость их организма к неблагоприятным изменениям внешней среды понижена. Чтобы развить и укрепить

ресурсы здоровья, следует использовать минимальную дозу двигательной активности: 20–30-минутные занятия физическими упражнениями не менее 3 раз в неделю. Совмещение таких занятий с ежедневными физкультурно-гигиеническими мероприятиями позволяет достичь оздоровительного минимума двигательной активности. Наблюдая за позитивным влиянием двигательной активности в рамках физкультурно-оздоровительного минимума и желая еще больше укрепить свое здоровье и физическую подготовленность, индивидуум может перейти к выполнению программ физкультурно-оздоровительного оптимума двигательной активности (совмещение физкультурно-гигиенических мероприятий в режиме дня с трехразовыми занятиями в неделю в группе здоровья или какой-либо спортивной секции).

Использование любых средств физической культуры предусматривает, в качестве обязательного условия, не единичные воздействия (как это нередко имеет место в медицине), а систему многократного, систематического повторения воздействий, причем используемого в большей степени, чем в других областях человеческой практики. Основным средством физической культуры являются физические упражнения — специально подобранные комплексы мышечных движений, применяемые для общего укрепления организма и физического развития. Физические упражнения используются также для восстановления здоровья больных и ослабленных людей (лечебная физическая культура). К средствам физической культуры относят и используемые в целях закаливания организма естественные факторы природы — это солнце, воздух и вода. Физическая культура реализует себя в гимнастике, различных видах спорта, туризма, подвижных и спортивных играх.

Спорт является основной частью физической культуры человека и включает в себя систему физических упражнений, проводимых в форме соревнований, а также подготовку к ним (тренировки). Под воздействием спортивных занятий повышается прочность костных тканей, увеличивается объем скелетных мышц. Человек приобретает способность переносить длительные и большие нагрузки. Расширяя функциональные возможности организма, повышая его сопротивляемость различным инфекциям, занятия спортом способствуют закаливанию и снижению заболеваемости. Спорт — это важный фактор поддержания двигательной активности.

Одно из основных требований при занятиях спортом — соответствие спортивных нагрузок возрасту, полу и физической подготовленности личности.

Продолжение регулярных занятий спортом в зрелом и даже пожилом возрасте благотворно влияет на здоровье. Они предупреждают преждевременное старение организма, «отодвигая» возрастные изменения. Однако в этом возрасте нецелесообразны спортивные занятия, связанные со значительным физическим напряжением: борьба, поднятие тяжестей, спортивные игры с большой нагрузкой (футбол, баскетбол, хоккей и др.). Пожилым доступны упражнения с умеренной нагрузкой: плавание, ходьба на лыжах, катание на коньках, туризм и некоторые спортивные игры (волейбол, теннис, бадминтон и др.).

Женщины могут заниматься большинством видов спорта, однако в связи с анатомо-физиологическими особенностями организма некоторые виды спорта, требующие большой мышечной силы и напряжения, для них нерациональны и даже опасны (футбол, тяжелая атлетика).

Физические упражнения, входящие в комплексы гигиенической гимнастики, также должны соответствовать возрасту, полу и состоянию здоровья человека. Комплексы для детей включают упражнения, помогающие овладевать основными двигательными навыками (бегом, лазанием) и совершенствовать их: упражнения общеразвивающего и корригирующего характера для формирования правильной осанки и предупреждения плоскостопия.

В комплексах для женщин обязательно предусматриваются упражнения, укрепляющие мышцы живота и таза, для мужчин вводятся силовые упражнения (с гантелями, эспандером и др.), с умеренным статическим напряжением.

Физические упражнения для людей зрелого и пожилого возраста должны выполняться в среднем и медленном темпе, при этом нельзя задерживать дыхание. Большое значение имеют упражнения, помогающие поддерживать подвижность суставов.

При комплексном лечении в больницах, поликлиниках, санаториях широко используется лечебная физическая культура (ЛФК). Она способствует более быстрому восстановлению здоровья больных, оздоровлению, укреплению и общему развитию физически ослабленных людей. Особенно показана ЛФК в детском возрасте как важный элемент лечения почти всех детских болезней. ЛФК использует полный арсенал средств, накопленных физкультурой. С лечебной целью применяют специальные физические упражнения. Назначая их, врач учитывает особенности заболевания, характер и степень изменений в системах и органах, стадию болезни, физическую подготовленность пациента и т.д. ЛФК используется в форме лечебной гимнастики, утренней гигиенической гимнастики, дозированной ходьбы, игр, строго дозированных спортивно-прикладных упражнений (плавание, ходьба на лыжах, гребля и др.).

Основная форма ЛФК — лечебная гимнастика, включающая упражнения для сердечно-сосудистой, костно-мышечной и дыхательной систем. Среди общего числа упражнений особенно выделяются идеомоторные, на расслабление мышц и дыхательные. Идеомоторные упражнения связаны с мысленным воспроизведением движения в больной конечности. Эти упражнения широко используются в травматологии и неврологии при лечении параличей.

Упражнения на расслабление мышц особенно полезны при остеохондрозе позвоночника, они снижают болевой синдром, снимают переутомление напряженных мышц. Дыхательные упражнения — активное средство профилактики и лечения легочных заболеваний, они направленно действуют на нарушенные болезнью функции дыхательной системы, укрепляют дыхательную мускулатуру. Дыхательная гимнастика позволяет расширять энергетические возможности ор-

ганизма и его физическую работоспособность, оптимизировать деятельность аппарата дыхания и кровообращения, укреплять дыхательные мышцы грудной клетки и диафрагму, улучшать деятельность органов брюшной полости, а также повышать или понижать возбудимость ЦНС.

Тренировка дыхательного аппарата основана на управлении дыхательной мускулатурой. Определенные трудности при этом вызывает волевой контроль за главной дыхательной мышцей — диафрагмой, особенно у женщин. Овладев им, необходимо выработать стереотип правильного трехфазного дыхания. Физиологическое трехфазное дыхание соответствует дыханию спящего человека. Оно состоит из выдоха — паузы — вдоха. Первая фаза — выдох. Выдох должен быть естественным, т.е. никогда не выполняться до предела. Вторая фаза — пауза — определяет оптимальность газообмена. Необходимо концентрировать внимание на паузе, поскольку это важнейший элемент оздоровительной дыхательной гимнастики. Она подготавливает последующий вдох, который осуществляется самопроизвольно и отражает естественную потребность газообмена. Третья фаза — вдох — производится автоматически носом (без шума или почти бесшумно). Формирование трехфазного дыхания необходимо начинать с усвоения диафрагмального дыхания. Дыхательная гимнастика, кроме оздоровительных целей, широко используется для формирования хорошей дикции, особенно так называемого певчего дыхания.

Занятия дыхательной гимнастикой позволяют овладеть расслаблением, сформировать значительные резервы аппарата внешнего дыхания, расширить возможности использования тканями кислорода крови, т.е. повысить резервы всех звеньев, особенно аппарата кислородообеспечения — важнейшего звена, обеспечивающего энергетический потенциал организма.

3.2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДОМИНАНТА БИБЛИОТЕЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

3.2.1. Библиотека как социализирующий институт

Чтобы получить представление о данной теме, нам предстоит разобраться в самых простых на первый взгляд вещах. Определить для себя, что такое библиотека и какова на современном этапе ее роль в образовании и воспитании.

Понимание сущности библиотеки и ее назначения сложилось не сразу. Оно явилось результатом исторического развития библиотечной деятельности, библиотечной теории и практики.

Библиотека как собрание книг возникла в глубокой древности. Первоначально слово «библиотека» означало лишь помещение для хранения книг.

Постепенно, с развитием общества расширялись и функции библиотеки. Деятельность библиотеки стала ориентироваться на использование книги для нужд образования, просвещения, развития науки и техники.

Важной задачей библиотек является содействие повышению образовательного и общекультурного уровня, организации эстетического воспитания и самообразовательного чтения. Новым направлением деятельности библиотек стала библиотерапевтическая деятельность. Библиотеки выполняют культурно-просветительскую функцию. Их роль в повышении общекультурного уровня на современном этапе неоспорима. Библиотека на сегодняшний день переросла отведенные ей когда-то рамки простого хранилища книг. Она стремительно берет на себя все новые и новые функции, старается закрепить за собой значительную социальную нишу. Библиотека не должна оставаться в стороне от проблем современного общества.

Во-первых, библиотека в СССР традиционно определялась как наиболее массовое идеологическое учреждение, что позволило ей разработать соответствующие подходы и методы пропаганды.

Во-вторых, современная библиотека является открытым, общедоступным, бесплатным университетом. Поскольку экономика нашей страны находится в упадке, образовательная функция библиотек актуальна. Изменения во всех сферах жизнедеятельности, ускоряющийся темп технического прогресса и при этом низкий уровень и нестабильность жизни вынуждают население искать все новые и новые знания, приобретать новые навыки, — бесплатно же получить их можно только в библиотеке.

В-третьих, «чтение создает цельное общество, так как оно создает цельного человека. Ценность библиотеки заключена в объединяющей цели, ради которой ее книги были собраны воедино».

В-четвертых, все это входит в цели и задачи библиотеки, определенные Законом РФ «О библиотечном деле» (1994):

- Содействовать всестороннему и гармоничному развитию личности, возможно более полной интеллектуальной и физической самореализации, бесконечному совершенствованию во всех сферах жизнедеятельности.
- Содействовать повышению профессионального и образовательного уровня пользователей.
- Содействовать нравственному, правовому и трудовому воспитанию.
- Содействовать чтению, направленному на эстетическое и физическое развитие личности.
- Участвовать в социализации личности через чтение, приобщении ее к систематизированному книжному наследию.
- Содействовать самообразованию.

Чтобы в полной мере решить возложенные на библиотеки задачи, библиотечные работники должны обладать еще и определенными педагогическими навыками общения. Наиболее тесная связь педагогики и библиотеки обнаруживается в процессе руководства чтением. Общепедагогические и общедидактические принципы широко используются в методике работы библиотек в помощь самообразованию.

Воспитание культуры чтения — сложный педагогический процесс, являющийся традиционным для библиотек всех типов и видов. В исследованиях, посвященных культуре чтения, рассматриваются следующие проблемы: чтение как процесс, структура культуры чтения, ее уровни и методы формирования. Ю.М. Тугов важнейшими сторонами культуры чтения назвал направленность чтения, умения и навыки выбора нужной книги, механизм восприятия книги. Воспитывать эти навыки должна библиотека и ее работники. Воспитание характеризуется наличием определенных программ, средств и методов воздействия. Воспитательный процесс в библиотеке проводится на основе изучения читательских интересов, цель которого — научно обосновать и сделать более эффективным процесс руководства чтением. Интересы читателей, как правило, изучаются в процессе работы с читателями. При этом применяется совокупность определенных методов — анализ материалов библиотечной статистики, читательских и книжных формуляров, материалов и т.д.

Проведенная по анализу читательских предпочтений работа позволяет определить совокупность методов и форм деятельности по руководству чтением конкретного человека. Руководство чтением — целенаправленное воздействие на содержание и характер чтения с помощью различных форм и методов деятельности библиотек. Оно основывается на принципе дифференцированного подхода к читателям и систематичности.

Руководство чтением направлено на воспитание гармонично развитой личности, максимальное удовлетворение ее читательских потребностей, помогает в повышении профессионального уровня. Руководство чтением приобрело еще один аспект. Анализируя читательские интересы, изучая потребности, библиотекарь может вести и оздоровительную работу, поскольку руководство чтением включает в себя:

- помощь читателям в выборе произведений печати в соответствии с интересами и потребностями;
- подбор и рекомендацию литературы по теме читательского запроса;
- содействие формированию новых читательских запросов и потребностей;
- помощь читателю в восприятии прочитанного (беседы о прочитанном, анализ отзывов читателей о книге, обучение читателей методам рационального чтения).

Руководство чтением имеет огромный воспитательный и оздоровительный потенциал. Он, как правило, реализуется в двух формах: индивидуальной и групповой.

Индивидуальная — это работа с одним читателем с целью воспитания культуры, выявления, развития и коррекции его интересов. В процессе индивидуальной работы библиотекарь изучает интересы читателя, рекомендует ему литературу, консультирует по вопросам работы с книгой. При индивидуальной форме работы осуществляется личный контакт библиотекаря с читателем.

Групповое руководство чтением ориентировано на конкретную группу читателей, объединенных определенными признаками. Это может быть образовательный фактор, фактор общности читательских интересов и.т.д.

Методы образовательного воздействия библиотекаря на читателя разнообразны. Из всего многообразия можно выделить основные — *беседы, консультации, справки.*

Беседа позволяет определить степень восприятия прочитанного, значимость определенных произведений для конкретного читателя или группы читателей, наметить пути дальнейшей работы. В ходе беседы решаются задачи совершенствования эстетического восприятия прочитанного, улучшения понимания сути за счет укрепления читательских навыков.

Дополняет беседу *индивидуальное и групповое консультирование*. Консультирование в процессе оказания библиотечной помощи подразумевает совместное обсуждение проблем, возникших у читателя в процессе работы над книгой, и возможных вариантов их преодоления. Консультирование направлено на выработку у читателя активной жизненной позиции для преодоления эмоциональных трудностей и установки на самоутверждение.

Справки оказывают помощь читателю в поиске и подборе литературы в соответствии с его индивидуальными особенностями. Справки выполняются в устной и письменной форме, а также в виде индивидуального плана чтения.

3.2.2. Психология читательской деятельности

Изменения, происходящие в жизнедеятельности современного человека, обусловили появление нового читателя, с новыми запросами к печатной продукции. Но рост читательских потребностей сопряжен с определенного рода трудностями для работников библиотек. Это связано прежде всего с тем, что запросы современного читателя пока не могут быть удовлетворены полностью. Особое значение приобрели сегодня вопросы о роли и месте чтения в комплексе средств массовой информации и пропаганды. Происходит перераспределение времени и внимания, уделяемого телевидению, печати, теле- и радиокоммуникациям. Создание условий, при которых человек получил бы возможность ознакомиться со всем лучшим, что создано мировой цивилизацией и отражено в книжной продукции, воспитать культуру чтения — вот основные задачи в деятельности библиотеки на протяжении всей истории ее существования.

Книга по-прежнему остается одной из самых совершенных форм хранения информации, являясь основой духовной культуры человечества. Но воспитательную, научную и культурную функции книга может выполнять только тогда, когда ее содержание становится доступным по возможности большему числу людей. Именно через книгу человек приобщается к достижениям в области культуры, науки, происходит профессиональное становление личности. Отсюда и важность такого понятия, как «чтение». Терминологический словарь по библиотечному делу и смежным отраслям знаний дает такое определение «чтению»; Чтение — вид коммуникативно-познавательной деятельности (духовного общения и взаимовлияния людей), направленной на удовлетворение различных потребностей (духовных, профессиональных, эстетических) средствами печатной продукции. На современном этапе чтение выполняет в жизни человека образовательные, эстетические, социальные и оздоровительные функции, которые, как правило, тесно взаимосвязаны друг с другом.

Образовательная функция чтения. Проявляется прежде всего в направленности чтения на повышение читателем своего профессионального мастерства. Это, если можно так сказать, прямое толкование данной функции чтения.

Образовательная (или педагогическая) функция чтения проявляется не только в чтении как средстве повышения уровня знания. Чтение — это психологический процесс, сопряженный с глубоким анализом изученного материала. Именно последующая обработка результатов прочитанного придает чтению образовательную направленность. Но чтение несет в себе еще и побудительный мотив. Это объясняется тем, что в процессе чтения человек получает определенную информацию, которая, в свою очередь, побуждает к продолжению чтения по тому или иному направлению.

Эстетическая функция чтения проявляется в приобщении к культурному наследию цивилизации.

Социальные функции чтения направлены на формирование общественного сознания современного человека. Но как уже отмечалось, все эти функции тесно сопряжены между собой.

В последнее время широкое распространение получает и *оздоровительная функция чтения*. Книга оказывает сильное влияние на внутренний мир человека. Еще древние греки осознали влияние литературных произведений на душевное здоровье и считали книгу «лекарством для души». Подобного мнения придерживались и древние римляне. В наше время уже никто не отрицает оздоровительного влияния чтения на человека. Существует научная дисциплина и область практической деятельности, получившая название «библиотерапия». Применяться она может во многих сферах, давая большой и очень важный медицинский и социально-психологический эффект.

Степень восприятия прочитанного зависит от многих психологических характеристик самого читателя. Психологические исследования читателей, как известно, проводились еще Н.А. Рубакиным, который ставил своей задачей разработку «формулы читателя», отражающей особенности его психики.

Сложное единство черт личности в их единстве и взаимосвязи образует динамическую структуру личности. Психологи предлагают различные групповые классификации личности, но большинство из них основано на выделении таких качеств личности, как темперамент, характер, способности. Непосредственно в структуру личности иногда включают и психические процессы.

Темперамент — это совокупность индивидуальных особенностей, эмоциональных реакций и волевой деятельности человека. Выделяют четыре типа темперамента:

- сангвинический — веселый, живой, работоспособный, но неустойчивый в своей деятельности; такой человек обычно «преуменьшает» болезнь;
- флегматичный — спокойный, всегда ровный, настойчивый труженик; мало поддается внешнему влиянию;
- холерический — легко возбудимый, порывистый, с сильными эмоциональными реакциями и бурными волевыми проявлениями; часто маскирует свою болезнь;

- меланхолический — нерешительный, неуверенный в себе, пессимистически настроенный; трудно справляется с жизненными задачами, «преувеличивает» свои болезни.

Характер психических процессов у каждого конкретного человека зависит от свойств его личности. Каждый человек — это уникальная личность, имеющая свою историю, практический опыт, знания, наделенная эмоциональными переживаниями. Люди имеют и психосоматические особенности, в основе которых лежат различные типы высшей нервной деятельности.

В структуру личности обычно включаются способности, темперамент, характер, волевые качества, эмоции, мотивация и социальные установки.

Способности понимаются как индивидуально устойчивые свойства человека, определяющие его успехи в различных видах деятельности. Темперамент включает качества, от которых зависят реакции человека на других людей и социальные обстоятельства. Характер — совокупность качеств, определяющих поступки человека в отношении других людей. Волевые качества охватывают несколько специальных личностных свойств, влияющих на стремление человека к достижению поставленных целей. Эмоции и мотивация — это, соответственно, переживания и побуждения к деятельности, а социальные установки — убеждения и отношения людей.

Впечатления, которые человек получает об окружающем мире, оставляют определенный след, сохраняются, закрепляются, а при необходимости и возможности — воспроизводятся. Эти процессы называются памятью. Память лежит в основе способностей человека, является условием научения, приобретения знаний, формирования умений и навыков. Память можно определить как способность к получению, хранению и воспроизведению жизненного опыта. Память бывает произвольной, логической и опосредованной. Первая связана с широким волевым контролем запоминания, вторая — с использованием логики, третья — разнообразных средств запоминания, большей частью представленных в виде предметов материальной и духовной культуры.

С раннего детства процесс развития памяти идет по нескольким направлениям. Во-первых, механическая память постепенно дополняется и замещается логической. Во-вторых, непосредственное запоминание со временем превращается в опосредованное, связанное с активным и осознанным использованием для запоминания и воспроизведения различных мнемотехнических приемов и средств. В-третьих, непроизвольное запоминание, доминирующее в детстве, у взрослого человека превращается в произвольное. Решающие события в жизни человека, изменяющие отношения между памятью и другими его психологическими процессами, происходят ближе к юношескому возрасту, причем по своему содержанию эти изменения порой противоположны тем, которые существовали между памятью и психическими процессами в разные годы. Например, отношение «мыслить — значит припоминать» с возрастом у ребенка заменяется на отношение, согласно которому само запоминание сводится к мышлению: «запомнить или вспомнить — значит понять, осмыслить, сообразить». Существенную роль в развитии памяти играет речь, поэтому совершенствование памяти человека идет рука об руку с развитием его речи.

Разработано и в настоящее время на практике используется немалое количество разнообразных систем и методов практического влияния на внимание и память человека с целью их улучшения. Одни методы основаны на регуляции внимания, другие предполагают совершенствование восприятия материала, третьи базируются на упражняемости воображения, четвертые — на развитии у человека способности осмысливать и структурировать запоминаемый материал, пятые — на приобретении и активном использовании в процессах запоминания и воспроизведения специальных мнемотехнических средств, приемов и действий. Для воспитания непроизвольного внимания большое значение имеет расширение у детей круга представлений и развитие у них познавательных интересов. Чем больше дает педагог для общего интеллектуального роста ребенка, чем любознательнее он становится, тем сильнее его внимание и память.

Мышление представляет собой порождение нового знания, активную форму творческого отражения и преобразования действительности. Мышление — это движение идей, раскрывающих суть вещей. Его итогом является не образ, а некоторая мысль, идея. Специфическим результатом мышления может выступить понятие — обобщенное отражение класса предметов в их наиболее общих и существенных особенностях.

Отличие мышления от других психологических процессов состоит в том, что оно почти всегда связано с наличием проблемной ситуации, задачи, которую нужно решить, и активным изменением условий, в которых эта задача задана. На практике мышление как отдельный психический процесс не существует, оно незримо присутствует во всех других познавательных процессах: в восприятии, внимании, воображении, памяти, речи.

В отечественной психологической науке, основанной на учении о деятельностной природе психики человека, мышление получило новую трактовку. Его стали понимать как особый вид познавательной деятельности. Впервые появилась возможность ставить и решать вопросы о генезисе мышления, о его формировании и развитии у детей в результате целенаправленного обучения. Мышление в теории деятельности понимают как прижизненно формирующуюся способность к решению разнообразных задач и целесообразному преобразованию действительности, направленному на то, чтобы открывать скрытые от непосредственного наблюдения ее стороны. Деятельностная теория мышления способствовала решению многих практических задач, связанных с обучением и умственным развитием детей. Творческое мышление характеризует необходимость применения нетрадиционного способа мышления, необычного видения проблемы, выхода мысли за пределы привычного способа рассуждения.

С понятием «мышление» неразрывно связано понятие «интеллект». Под ним понимается совокупность самых общих умственных способностей, обеспечивающих человеку успех в решении разнообразных задач.

Речь является основным средством человеческого общения. Без нее человек не имел бы возможности получать и передавать большое количество информации, в частности такую, которая несет большую смысловую нагрузку или фиксирует в себе то, что невозможно воспринять с помощью органов чувств (абстрактные понятия, непосредственно не воспринимаемые явления, законы, правила и т.п.). Речь – совокупность произносимых или воспринимаемых звуков, имеющих тот же смысл и то же значение, что и соответствующая им система письменных знаков.

Без письменной речи человек был бы лишен возможности узнать, как жили, о чем думали и что делали представители предыдущих поколений. Благодаря речи как средству общения индивидуальное сознание человека, не ограничиваясь личным опытом, обогащается опытом других, причем в гораздо большей степени, чем это может позволить наблюдение и другие процессы неречевого, непосредственного сознания, осуществляемые с помощью органов чувств (восприятие, внимание, воображение, память, мышление). Главная же функция речи у человека все же заключается в том, что она является инструментом мышления.

Воображение – особая форма человеческой психики, стоящая отдельно от остальных психических процессов и вместе с тем занимающая промежуточное положение между восприятием, мышлением и памятью. Благодаря воображению человек творит, разумно планирует свою деятельность и управляет ею. Почти вся человеческая материальная и духовная культура является продуктом воображения и творчества людей. Воображение выводит человека за пределы его настоящего существования, напоминает ему о прошлом, открывает будущее. Обладая богатым воображением, человек может «жить» в разном времени. Прошлое зафиксировано в образах памяти, произвольно воскрешаемых усилием воли, будущее представлено в мечтах и фантазиях.

Воображение – основа наглядно-образного мышления, позволяющего человеку ориентироваться в ситуации и решать задачи без непосредственного вмешательства практических действий. Оно во многом помогает ему в тех случаях, когда практические действия или невозможны, или затруднены, или просто нецелесообразны.

От восприятия воображение отличается тем, что его образы всегда соответствовали реальности, в них есть элементы фантазии, вымысла. Если воображение рисует в сознании такие картины, которым ничто или мало что соответствует в действительности, то оно носит название «фантазия». Если, кроме того, воображение нацелено на будущее, его именуют «мечтой».

Эмоции – особый класс субъективных психологических состояний, отражающих (в форме непосредственных переживаний, ощущений приятного или неприятного) отношение человека к миру и людям, процесс и результаты его практической деятельности. К классу эмоций относятся настроения, чувства, аффекты, страсти и стрессы. Они включены во все психические процессы и состояния человека. Любые проявления его активности сопровождаются эмоциональными переживаниями.

Главная функция человеческих эмоций заключается в том, что благодаря им мы лучше понимаем друг друга, можем, не пользуясь речью, судить о состоянии друг друга и лучше настраиваться на совместную деятельность и общение. Жизнь без эмоций невозможна, как и без ощущений. Эмоции, утверждал Ч. Дарвин, возникли в процессе эволюции как средство, при помощи которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных для них потребностей. Эмоции выступают как внутренний язык, как система сигналов, посредством которых субъект узнает о потребностной значимости происходящего. Особенность эмоций заключается в том, что они непосредственно отражают отношения между мотивациями и реализацией, отвечающей этим мотивам деятельности. Эмоции в деятельности человека выполняют функцию оценки ее хода и результатов. Они организуют деятельность, стимулируя и направляя ее. Эмоции относительно слабо проявляются во внешнем поведении, иногда извне вообще незаметны для посторонних, если человек умеет хорошо скрывать свои чувства. Чувства человека, напротив, внешне весьма заметны.

Эмоции обычно следуют за актуализацией мотива и до рациональной оценки адекватности ему деятельности субъекта. Они есть непосредственное отражение, переживание сложившихся отношений, а не их рефлексия. Эмоции способны предвосхищать ситуации и события, которые реально не наступили, и возникают в связи с представлениями о пережитых ранее или воображаемых ситуациях.

Чувства же носят предметный характер, связываются с представлением или идеей о некотором объекте. Другая особенность чувств состоит в том, что они совершенствуются и, развиваясь, образуют ряд уровней, начиная от непосредственных чувств и кончая высшими чувствами, относящимися к духовным ценностям и идеалам. Чувства – продукт культурно-исторического развития. Они связаны с определенными предметами, видами деятельности и людьми, окружающими индивида.

В индивидуальном развитии человека чувства играют важную социализирующую роль. Они выступают как значимый фактор в формировании личности, особенностей ее мотивационной сферы. На базе положительных эмоциональных переживаний появляются и закрепляются потребности и интересы. Чувства выполняют в жизни и деятельности человека, в его общении с окружающими мотивирующую роль. В отношении окружающего мира человек стремится действовать таким образом, чтобы подкрепить и усилить свои положительные чувства. Они у него всегда связаны с работой сознания, могут произвольно регулироваться.

13-5549

Ни одна более или менее сложная жизненная проблема человека не решается без участия воли. Человек в первую очередь и отличается от всех остальных живых существ тем, что у него, кроме сознания и интеллекта, есть еще и воля, без которой способности оставались бы пустым звуком.

Один из существенных признаков волевого акта заключается в том, что он всегда связан с приложением усилий, принятием решений и их реализацией. Воля предполагает борьбу мотивов. По этому существенному признаку волевое действие всегда можно отделить от остальных. Волевое решение обычно принимается в условиях конкурирующих, разнонаправленных влечений, ни одно из которых не в состоянии окончательно победить без принятия волевого решения. Воля предполагает самоограничение, сдерживание некоторых достаточно сильных влечений, сознательное подчинение их другим, более значимым и важным целям, умение подавлять непосредственно возникающие в данной ситуации желания и импульсы. На высших уровнях своего проявления воля предполагает опору на духовные цели и нравственные ценности, убеждения и идеалы.

Нередко усилия воли направляются человеком не столько на то, чтобы победить и овладеть обстоятельствами, сколько на то, чтобы преодолеть самого себя. Это особенно характерно для людей импульсивного типа, неуравновешенных и эмоционально возбудимых, когда им приходится действовать вопреки своим природным или характерологическим данным.

Эти психологические особенности характеризуют способность читателя к восприятию прочитанного. Читательские способности теснейшим образом связаны с особенностями отражательной деятельности (психическими процессами: воображением, мышлением, памятью, эмоциями и.т.д), хотя и не могут быть сведены только к ним. При чтении психические процессы выступают не изолированно, а включаются в систему умственных действий — навыков и умений, которые формируются под влиянием обучения и самостоятельного чтения. Психические процессы, актуализирующиеся при чтении, можно разделить на несколько групп – соответственно возникающим реакциям на полученную информацию.

1. Отождествление себя с героем и нахождение сходства в ситуациях. Художественная литература предлагает выбор и героев, с которыми читающий может себя отождествлять, и соответствующих ситуаций. Дидактическая литература дает разнообразие ситуаций, среди которых индивидуум может найти ситуацию, идентичную с его собственной. Это отождествление в процессе чтения может быть осознанным или неосознанным, вызывать сильные эмоции и являться предпосылкой для последующих действий.
2. Сопереживание. Встречаются индивидуумы, которые настолько ярко воспринимают описанные ситуации, что переживания литературного героя становятся их личными переживаниями. Они страдают, борются, выдвигают альтернативы, решают задачу или проблему в соответствии с характером или авторским замыслом. Такие люди живут литературой. Подобное сопереживание является исключительно важным элементом библиотерапевтического процесса.

   Почти все дети наслаждаются народными сказками; все любители стихов способны не только косвенно, но и непосредственно переживать описанное в произведении.
3. Эмоциональная разрядка. Все греческие трагедии заставляют зрителей отождествлять себя с героями и косвенно переживать, так что момент кризиса и возмездия, разоблачения, в котором главные герои видят свой рок (судьбу), частично является моментом истины для зрителя. Он страдает от ударов судьбы или празднует победу с героем. Осознавая значение рока (судьбы), он «очищается», бремя падает с его плеч, проблема становится понятной, и он чувствует внутреннее облегчение, очищающую силу переживаний. Библиотерапевтический процесс предполагает подобную эмоциональную разрядку у читателей, зрителей, слушателей.
4. Адекватная самооценка. После психоэмоциональной разрядки, косвенного переживания и усиленного отождествления себя с героем сопоставление ситуации временно прекращается, и человек возвращается в свой собственный мир. В ходе библиотерапевтического процесса этот возврат не только поддерживает чувство психологического облегчения, но и делает более ясным эмоциональное восприятие и понимание личностью ситуации; выясняются причина и результат; становится осознанной оценка альтернатив и решений; выявляются параллели с собственной жизненной ситуацией. Это создает условия для адекватной самооценки — кульминации библиотерапевтического процесса. Даже те жанры (вестерны, приключенческие романы), в которых часто дается поверхностный анализ человеческих проблем и имеется незначительная база для адекватной самооценки, могут приносить ощутимый результат.

   Групповое обсуждение произведений может использоваться как стимул к формированию адекватной самооценки.
5. Изменение отношения или поведения. После эмоциональной разрядки и адекватной самооценки наступает ощутимый результат — изменение отношения или поведения. После интенсивного чтения и обсуждения прочитанного наблюдается более здравое или нормальное отношение и поведение. Как правило, эти изменения незначительны, их способен заметить только опытный психолог или член семьи, друг. Естественно, они не являются целью, которую преследует библиотекарь. Исключение составляют те случаи, когда он работает с врачом, поставившим такую цель. Тем не мене, библиотекарь отдает себе отчет в том, что полученные результаты являются следствием воздействия произведения. Он изучает их после итогового обсуждения изменившейся самооценки.

3.2.3. Психологические основы библиотечной деятельности

По роду своей деятельности библиотекарь сталкивается не только с книгами как продуктами интеллектуальной деятельности человека, но и непосредственно с потребителями этих продуктов – читателями. Все это накладывает определенный отпечаток на профессию библиотекаря. Умение грамотно построить беседу, общаться с читателями выходит сегодня на первый план. Для этого библиотекарь должен обладать определенными навыками и умениями. Психограмма библиотекаря – это набор личностных и психологических качеств, которые необходимы ему для осуществления профессиональной деятельности.

Библиотекарю приходится много говорить, рассказывать и объяснять читателю в процессе общения, поэтому он должен обладать коммуникативными навыками и умениями. Их наличие свидетельствует об умении в практической деятельности правильно, не испытывая затруднений, организовать общение с читателем, учесть его особенности, интересы и в соответствии с этим построить диалог с читателем. Большинство качеств, необходимых библиотекарю, затрагивает сферу эмоционально-волевой регуляции поведения, умение библиотекаря «владеть собой», собственными эмоциями и поведением.

Среди положительных качеств, присущих специалисту-библиотекарю, выделяют:

- доброжелательность;
- умение рекомендовать и советовать;
- естественность поведения;
- доступность в общении;
- умение вести беседу;
- доверие к читателю;
- спокойную сосредоточенность и уравновешенность в общении;
- искренность тона.

Как уже отмечалось, библиотекарь по роду своей деятельности тесно связан с людьми. Руководство чтением – одно из важнейших направлений деятельности библиотекаря. Но для того, чтобы осуществлять ее, библиотекарь сам должен быть настоящим читателем, считающим чтение «обрядом радости», как заметил писатель Леонид Борисов. Только библиотекарь, обладающий настоящей культурой чтения, может выступать в роли советчика и руководителя чтением.

Особенность библиотечной профессии заключается в том, что каждый день библиотекарь сталкивается с чем-то новым. Это и новые книги, и новые читатели, новые, неповторимые ситуации в работе с конкретным читателем.

Библиотекарю необходимо воспитывать в себе интерес ко всему новому, прежде всего к новым произведениям печати. Так раскрывается диалектика взаимодействия библиотекаря с читателем: «служа другим – растешь и сам», становишься всесторонне развитой личностью.

Важную роль в процессе взаимодействия библиотекаря с читателем играет педагогический такт. Он проявляется в творческой педагогической оправданности применения различных методов, изобретательности, находчивости и обдуманности действий в отношении читателя.

Определенную роль в работе библиотекаря играют и его внешний вид, умение держаться, аккуратность в обращении с книгами и записями при выдаче книг.

Еще один очень важный момент в работе библиотекаря – это речь. Культура речи, умение четко и ясно излагать свои мысли, дикция – факторы, способствующие плодотворному взаимодействию библиотекаря с читателем.

Из сказанного можно сделать вывод, что библиотекарь должен обладать следующими качествами: культура речи, развитое мышление, внимание, память, терпение. Их можно смело назвать слагаемыми успешной работы библиотекаря.

Давно известно, что большое психологическое воздействие на человека могут оказывать не только люди, но и предметы, сама атмосфера помещения. Библиотека – это не только место, где читатели могут получить необходимую для работы книгу или какой-то совет. Сегодня – это место психологической разгрузки. Поэтому очень большое значение имеет «аура» библиотеки. Установлено, какие цвета, запахи, предметы вызывают негативную реакцию у человека, а их сочетание может «вогнать» его в состояние депрессии. Комфортная среда стимулирует функциональный процесс, обеспечивает оптимальные условия труда и отдыха. С этой целью важно спрограммировать «состояние человека в определенном пространстве, ориентацию его при движении и отборе информации».

«Концепция» интерьера направлена на профессиональное решение проблем, возникающих при организации обслуживания читателей. При наличии единого стиля внутреннего пространства – образная и колористическая соподчиненность мебели, светового и инженерного оборудования, отделочных материалов, произведений изобразительного искусства – опасность возникновения дисгармонии сведется к минимуму. Эта концепция предполагает наличие гибкого планировочного решения, что, в свою очередь, предполагает создание достаточно обширных пространств, расчлененных различного рода нестандартными элементами, оборудованием (а иногда и цветом, средствами изобразительного искусства, озеленением) на функциональные зоны, различающиеся по содержанию и формам деятельности.

Световое оформление также играет не последнюю роль в создании комфортной обстановки в библиотеке. Освещение должно быть не слишком ярким, раздражающим глаз, и не слишком тусклым. Помещения библиотеки «с длительным пребыванием людей» должны иметь естественное освещение, которое подразде-

ляется на боковое, верхнее, верхнебоковое. Еще одно очень важное требование, предъявляемое к освещению, — оно должно быть равномерным.

Цветовую отделку следует планировать с учетом физиологического воздействия цвета: она должна способствовать улучшению освещения помещения, повышению эстетического уровня внутренней среды библиотеки.

Психологическое восприятие света субъективно. Однако выявлены закономерности в их восприятии. Некоторые цвета раздражают (красный, оранжевый, желтый), другие успокаивают (зеленый, голубой). Теплый коричневый цвет успокаивает, но притупляет эмоции. Требования цветового комфорта удовлетворяются наличием в интерьере дополнительных насыщенных цветов, снимающих утомление от основного освещения.

Зеленые насаждения — необходимый функциональный и декоративный элемент библиотеки. Они влияют на микроклимат помещения — очищают воздух от пыли, насыщают его кислородом, благотворно воздействуют на психику человека.

Китайский философ Конфуций считал, что каждый человек попадает в рай через сад, который он сам для себя создал на земле. Для китайцев сад — место психологической и эмоциональной разрядки, достижения гармонии между внутренним миром человека и окружающей средой. В контексте совершенствования внутреннего мира человека библиотека выполняет аналогичную функцию. С психологической точки зрения, библиотечное пространство влияет на человека: посещение библиотеки дает дополнительный положительный импульс, создает хорошее настроение. Достигается это с помощью имеющихся в распоряжении библиотеки средств, к которым следует отнести и внутреннюю обстановку, пространство библиотеки.

Понятие «библиотечное пространство» включает не только интерьер библиотеки, но и атмосферу доброжелательности и чуткости по отношению к читателю, отзывчивости и понимания. Это — долг библиотечных работников. Читатель для библиотекаря — это не статистическая единица, а человек с его индивидуальными особенностями и запросами. Только при таком подходе к делу между библиотекарем и читателем установится прочный контакт.

3.3. ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ СОСТАВЛЯЮЩАЯ БИБЛИОТЕЧНОЙ РАБОТЫ

3.3.1. Личность библиотекаря и библиотерапевтический процесс

Ведущая роль в проведении библиотекой оздоровительной работы принадлежит библиотекарю. Он находится в непосредственном контакте с самыми разными категориями читателей. Библиотеку посещают люди, имеющие разный характер, психологический настрой, нуждающиеся в библиотерапевтических сеансах. И к каждому библиотерапевт должен найти свой подход, добиться взаимопонимания, помочь настроиться на совместную деятельность и общение. Соответственно, психотерапевтическая составляющая является важнейшей в деятельности библиотекаря, который должен обладать определенными психологическими знаниями, навыками правильного общения и разрешения конфликтных ситуаций. Любое неосторожное слово может ранить читателя, он замкнется в себе, особенно если речь идет о больном человеке или инвалиде.

В ходе исследований выявлены ситуации, требующие вмешательства библиотерапевта, имеются в виду:

1) помощь в проявлении индивидуального самосознания;
2) осознание человеком своего поведения или его мотиваций;
3) обеспечение объективной самооценки;
4) осознание собственных интересов;
5) снижение эмоционального и интеллектуального «давления»;
6) ситуация, когда пациенту/читателю необходимо показать, что он (она) — не первый, кто столкнулся с такой проблемой; что есть более чем одно решение данной проблемы;
7) создание условий для более свободного обсуждения проблемы;
8) оказание помощи при планировании человеком собственных действий в решении проблемы.

Поэтому, рекомендуя книгу конкретному человеку, библиотерапевт должен не только четко представлять себе ее «лечебный потенциал», но и учитывать массу различных факторов, связанных с особенностями личности подопечного, спецификой ситуации, в которой он находится, и т.д., а это предполагает наличие у него знаний из различных областей науки, умение синтезировать на их основе новые подходы к решению конкретных проблем.

Одновременно в процессе работы и сам библиотекарь постоянно испытывает психологические перегрузки, связанные с постоянно возрастающим потоком информации, эмоциональным фоном, стрессовыми ситуациями от общения со специфическим контингентом читателей. При этом он должен достичь нужного лечебного эффекта при воздействии посредством книг на больных и профилактического — при общении со здоровыми, стимулировать у них позитивные и погасить негативные эмоции. Он призван дать человеку информацию о сути его проблем, помочь найти новые критерии их решения.

В связи с этим к личности специалиста, занимающегося библиотерапией, предъявляются повышенные требования, необходимые для успешного выполнения профессиональной деятельности. Понимание того, каковы должны быть эти качества, наряду с осознанием всех возможных сфер применения библиотерапии приходило постепенно, по мере накопления опыта работы с читателями/пациентами, принадлежащими к разным социальным, этническим, возрастным группам, сталкивающимися с самыми разнообразными проблемами.

Суммируя требования, можно вывести основные психологические качества, которыми должен обладать человек, осуществляющий библиотерапевтический процесс, это:

- быстрота и четкость комбинаторного мышления;
- способность устанавливать и запоминать определенные ассоциативные связи;
- доброжелательность;
- способность сочувствовать;
- интуиция;
- умение рекомендовать и советовать;
- доверие к читателю;
- умение общаться;
- уравновешенность в поведении;
- искренность тона;
- интерес к своей работе;
- способность легко переключать внимание;
- способность дифференцированно подходить к различным категориям читателей.

Наличие данных качеств в сочетании с комплексом определенных умений и навыков (знание библиотерапевтических методик, литературы и др.) способствует максимальной эффективности деятельности библиотерапевта.

Особое место в библиотерапевтическом процессе отводится этапу непосредственного общения читателя и библиотерапевта, который должен быть построен психологически определенным образом.

В начале беседы библиотерапевту следует вызвать пациента на откровенность, «разговорить» его, отвлечь от грустных мыслей, нежелательного «самокопания» и страхов, побудить к рассмотрению собственных проблем со стороны.

Библиотерапевтам часто приходится сталкиваться с людьми, которые никогда не имели шанса быть выслушанными. В детстве родители слушали их только в том случае, если им нравилось то, что они говорили. Вообще же они считали, что дети не могут сообщить что-либо серьезное, и, пользуясь своим правом, предпочитали не выслушивать их. Кстати, готовность выслушать собеседника — это как раз то, чего часто не хватает лицам, наделенным властью. Начальнику, признанному эксперту в какой-либо области, главе семьи и т.д. очень легко решить — когда, к кому и к чему прислушиваться. У многих людей жизнь могла бы сложиться совсем иначе, если бы в детстве кто-то из взрослых взял на себя труд выслушать их до конца, прислушаться к их мыслям и чувствам и дать им понять, что их точка зрения интересна, независимо от того, какого мнения придерживается слушающий.

Встречаются индивидуумы, совершенно не способные до конца выслушать библиотерапевта. Даже если библиотерапевт обращает на это их внимание, молчание стоит им неимоверных усилий. Другие, казалось бы, слушают, однако на самом деле погружены в свои переживания. Едва библиотерапевт завершает свою мысль, пациент приступает к обсуждению собственной темы, как будто ему ничего не говорили.

Люди, умеющие выслушать собеседника, уделить ему достаточно внимания, встречаются чрезвычайно редко. Родителям приходится потратить немало времени на то, чтобы научить детей внимательно слушать, а многие взрослые так и не усваивают это искусство. Если добавить к умению слушать еще и способность общаться, дать собеседнику понять, что вы слушаете его, и это для вас очень важно, то количество потенциальных кандидатов на звание настоящего слушателя резко сократится.

Зарубежные библиотерапевты, опираясь на свой богатый опыт, считают, что индивидууму надо дать выговориться, что он обладает своего рода «потенциалом самореализации», который может быть раскрыт благодаря контакту с другим человеком, обеспечивающим такую возможность. При этом они подчеркивают, что особая важность услышанного заключается в «высвечивании» эмоций индивидуума. Многие специалисты признают, что действия библиотерапевта во многом усиливают специфические побуждения самого индивидуума, озвученные в ходе сеанса. Если сам процесс слуша-

ния влияет на человека, мы можем использовать эту его особенность, чтобы показать ему, например, что нас не шокируют его откровения. Это тоже может ему существенно помочь. Нельзя забывать, что у читателей есть тайны, которые они хранили почти всю свою жизнь.

Свое внимательное отношение к рассказу читателя можно продемонстрировать разными способами: с помощью вопросов, своей интерпретацией рассказанного, перечислением деталей рассказа. Но ничто так не разочаровывает его, как невнимательность (это очень большая ошибка в тактике ведения беседы).

Хороший слушатель всегда учитывает эмоциональную сторону рассказа. Библиотерапевт вслушивается в речь пациента, одновременно следя за его тоном, выражением лица. Иногда тон совершенно не соответствует смыслу слов. Человек может говорить, например, что счастлив, а его голос выдает скуку или злобу; может поведать об ожидании какого-то события, а по его тону невозможно это почувствовать. Это не означает, разумеется, что библиотерапевт немедленно должен сделать какие-то выводы или начать убеждать пациента в том, что, по его мнению, он чувствует на самом деле. Однако подмеченное ориентирует библиотерапевта на такие вопросы, которые при иных условиях просто не пришли бы в голову.

Внимательный библиотерапевт обратит особое внимание на ключевые моменты рассказа, даже если его подопечный утверждает, что они совершенно не важны. Точно такая же тактика необходима, когда он принижает свои успехи, например, вскользь упоминает о том, что был удостоен особой стипендии для обучения в университете. Никогда не следует считать пустяком какие-либо достижения человека. Особенно важно отметить тенденцию к самоуничижению и указать пациенту на нее.

Слушание – отнюдь не пассивный процесс. Делая время от времени замечания или задавая пациенту вопросы, библиотерапевт тем самым фокусирует внимание на его личности, дает пациенту понять, что главное для библиотерапевта – его духовная жизнь. Помощь библиотерапевта эффективна только в том случае, если он искренне заинтересован в благе пациента и свободен от предвзятости.

Беседа, один из наиболее эффективных методов библиотерапии, неприменима при угнетенном состоянии пациента, в случаях потери близких и т.д. Не каждый человек хочет и может раскрыться, поделиться с другим своими чувствами и переживаниями. Люди, не склонные к этому, замыкаются, не давая библиотерапевту возможности помочь им. В этом случае библиотерапевт должен скорректировать выбранную им методику, отдать предпочтение другим методам воздействия, в частности, методам самоконтроля, самопомощи, которые не предполагают непосредственного речевого участия библиотерапевта в общении с пациентом. Их диалог осуществляется через книгу, но уже в форме переписки, т.е. дистанционного общения. При встрече они обмениваются впечатлениями.

Часто анализ художественных произведений, дневников самохарактеристики позволяет выявить самые глубокие, интимные мысли, воспоминания, переживания, о которых редко говорят вслух. Они, как правило, накапливаются годами, не находя выхода, и формируют у человека устойчивое желание поделиться своими проблемами и найти взаимопонимание. Применяя данные методы, библиотерапевт устраняет речевой барьер между собой и пациентом. Это способствует налаживанию доверительных отношений.

Опрос – один из важнейших методов библиотерапии. Хороший вопрос может послужить для пациента стимулом в плане приложения усилий к выздоровлению. По характеру вопросов можно понять, что для нас важно. В самом начале курса библиотерапевт задает пациенту два вопроса: почему он обратился за помощью и чего хотел бы добиться? Правильно поставленные вопросы помогают наилучшим образом сориентироваться в ситуации.

Вовремя заданный вопрос представляет собой прекрасный «мостик» к сердцам людей. Некоторым из них вопросы просто необходимы; зачастую они даже требуют, чтобы библиотерапевт спрашивал их о том, о чем самим им трудно заговорить первыми. Вопросы не только демонстрируют интерес к человеку, они обеспечивают ему поддержку, позволяют разрядить двусмысленную ситуацию, возникающую во время затянувшейся паузы. Чем опытнее библиотерапевт, тем больше он спрашивает. Задавая вопрос, библиотерапевт должен ясно видеть цель и какое значение он имеет для достижения конечного результата.

Умение ставить уместные вопросы должно сочетаться с интуицией, подсказывающей, когда пациент занят своими мыслями, когда лучше оставить его в покое. В основе отношений библиотерапевта и его подопечного лежит заключенный в самом начале договор, по которому последний рассказывает обо всем, что приходит ему на ум, а у библиотерапевта есть право спрашивать обо всем, что он считает нужным. Библиотерапевт, подобно хорошему адвокату, должен уметь перефразировать вопросы так, чтобы рано или поздно они достигли цели. Большинство из них являются «открытыми», т.е. допускают множество ответов; следует избегать вопросов, подразумевающих ответы «да»–«нет».

Мы проанализировали особенности личности библиотерапевта. Кроме того, существует еще ряд факторов, оказывающих непосредственное психологическое воздействие на читателя в ходе библиотерапевтического процесса. Это, прежде всего, воздействие библиотечного пространства и библиотечная реклама.

Обстановка библиотеки, особенно библиотеки лечебно-профилактического учреждения, наличие книг и журналов, спокойная атмосфера помогают отвлечься от проблем, тягостных мыслей и т.д.

Для занятий с читателями библиотерапевту необходимо иметь отдельное место, лучше – кабинет.

Кабинету библиотерапевта придается особое значение, на его обустройство необходимо потратить значительное количество времени и сил. Дизайн следует тщательно продумать: не должно быть легко разбивающихся предметов; если возникнет необходимость передвинуть стол или стул, то это не должно создавать хаоса; интерьер должен отражать вкусы хозяина.

Библиотечная реклама, в контексте библиотерапии, направлена на приближение к читателям той части фонда, которая соответствует целям и задачам оздоровительной работы библиотек. Для этого можно использовать яркие закладки, специальные рекомендательные аннотированные списки литературы. В аннотациях должны оговариваться: особенности рекомендуемого издания («мало текста», «хорошая, крупная печать»), возможный эффект прочтения («может действовать возбуждающе»), необходимость последующего обсуждения («хороша для разговора о смысле жизни»).

Таким образом, умело применяя и комбинируя различные приемы и методы воздействия, библиотерапевт формирует у пациента убежденность в возможности своими силами преодолеть проблемы и недуги.

3.3.2. Литература и информация как специфические средства библиотерапии

Среди «условных» раздражителей, вызывающих у человека самые разнообразные эмоциональные реакции, важнейшую роль играет слово. В некоторых случаях оно приводит к более глубоким изменениям в организме, чем какие-либо физические воздействия. Еще 2000 лет назад иранская медицина из трех основных методов лечения — «лечение словом, растением и ножом» — главенствующую роль приписывала именно слову. И не случайно поэтому библиотерапия воздействует на человека с помощью образов, рожденных в воображении словом.

Несомненно, книги оказывают то или иное воздействие на эмоциональную сферу человека. Одни успокаивают, другие тонизируют, придают бодрость и хорошее настроение. Человеку, испытывающему психологические проблемы, следует по возможности избегать книг, сложных по содержанию или требующих большого умственного напряжения.

Книга может иметь динамичный, захватывающий сюжет, быть увлекательной, веселой или лиричной. Такие книги играют «отвлекающую роль», человек забывается, тягостные мысли на время покидают его. Но важнее всего, чтобы в руки читателю попадали книги, с помощью которых он мог почувствовать красоту и богатство окружающего мира, зарядиться оптимизмом, найти в себе силы противостоять трудностям.

Библиотерапевты-практики пришли к выводу, что читательское восприятие не остается неизменным, на него накладывает отпечаток психическое состояние человека. У здорового человека восприятие прочи-

танного изменяется в зависимости от различных жизненных ситуаций. А.М. Миллер, работая с читателями в больницах, сделала вывод о специфике читательского восприятия у больных неврозами.

Это признают многие исследователи, в том числе Б.С. Мейлах, который пишет: «Уровни восприятия зависят от многих факторов: от культуры читателя, зрителя, от его психофизиологических особенностей, жизненных ситуаций». Необходимо подчеркнуть роль ассоциативного фактора в восприятии художественного произведения. Больного, естественно, интересует в книге прежде всего то, что ассоциируется с его мыслями, чувствами, проблемами. Здесь вступает в силу процесс субъективной интерпретации. «Этот процесс, — пишет Б.С. Мейлах, — может привести даже к полному искажению содержания произведения и самого замысла, если произведение становится только лишь импульсом для возникновения в сознании читателя новых образов или ассоциаций, которые не имеют отношения к авторскому замыслу».

В анализе художественного восприятия явно выражена тенденция к интеллектуализации. Отмечая сопереживание и эмоциональность как важные черты художественного восприятия, большинство исследователей считают, что эмоциональная отзывчивость еще не является осознанным эстетическим восприятием, что не всегда эмоциональное восприятие произведения является эстетическим, следовательно, художественное восприятие прежде всего связано с осмыслением содержания художественного произведения: «Чем глубже и богаче анализ при восприятии, тем более оно осмысленно, тем более совершенно и полно художественное восприятие. Художественное восприятие прежде всего предполагает осмысленное восприятие». Только в процессе осмысления идейного содержания произведения, его художественных образов у детей возникают разнообразные переживания и чувства.

В процессе чтения складывается система «читатель — книга», которая определяется термином «литературная культура». Литературная культура, формируя определенную систему ориентаций, стереотипизирует индивидуальные акты восприятия.

Литературная культура предполагает наличие у читателей:

- знаний о наиболее известных литературных произведениях, следовательно, совокупности приобретенных в процессе приобщения к литературе умений правильного (т.е. известным образом стандартизированного) понимания и оценки произведений, признаваемых данной группой эталонными или, вообще по каким-то причинам, значимыми (в частности, «классических» произведений);
- вкуса — всего, что детерминирует выбор произведений определенного типа, иерархическую систему предпочтений;

- литературной компетенции — совокупности способностей, позволяющих читателю применять накопленный им литературный опыт в ситуациях, когда необходимо сознательно принять или отклонить тот или иной вариант коммуникаций. Требование литературной компетенции особенно важно в отношении тех, кто использует библиотерапию с целью лечения (библиотековед, психотерапевт), которая в этом случае означает знание правил, позволяющих носителям определенной литературной культуры воспринимать иной читательский опыт. Литературная компетенция позволяет определить уровень и художественные достоинства используемого произведения. Среди библиотерапевтов распространено мнение о том, что лишь по-настоящему хорошее произведение дает психотерапевтический эффект. Как отмечает Рудольф Арнхейм, «хорошие произведения говорят правду... Человек охотно принимает героя, триумф добродетели или наказание порока, если они представлены в искусно выполненных работах. Это происходит потому, что хороший художник всегда доказывает, что желаемый результат может явиться вполне адекватным отражением действительности. Посредственные по своему качеству работы отвергаются, если удовлетворение желаний в них достигнуто ценой искажения истины». Библиотерапевты считают, что великие художники являются «проницательными интерпретаторами личности», хорошо представляющими ее динамику и интуитивно проникающими в глубины человеческой души. Большинство из них используют в своей работе книги, проверенные несколькими поколениями читателей.

В библиотерапии ценность книги зависит от ее способности вызвать ответную реакцию читателя. В данном случае эмоциональная реакция индивида более важна, чем интеллектуальное осмысление прочитанного. Так, в библиотерапии направленная интерпретация текста считается более рациональной и полезной, если это ведет к выражению эмоционального состояния пациента и более глубокому пониманию им самого себя.

Таким образом, литература — это своего рода катализатор библиотерапевтического процесса. Эффект зависит от реакции, которую текст вызывает у читателя и которая в библиотерапевтическом процессе просматривается через диалог. Сила терапевтического эффекта литературы зависит от изменений, происходящих в сознании читателя в процессе чтения и в процессе обсуждения прочитанного.

В ходе библиотерапевтических сеансов необходимо изучать психологическое состояние читателей, их запросы; психологию восприятия литературных произведений представителями различных социальных групп, разного возраста, страдающих различными заболеваниями. Это помогает выявить типичные ситуации, которые в дальнейшем помогут рационально планировать процесс чтения.

Существует множество методов исследования личности здорового и больного человека, в частности, Миннесотский многопрофильный опросник, состоящий из отдельных шкал. Чаще всего используют шкалу Ж. Тейлора, определяющую уровень и мотивы тревожности (напряженности) больного. Следует упомянуть «метод незаконченных предложений» Д. Сакса и Л. Сиднея, относящийся к методам вербальных завершений. В современных исследованиях физиологических характеристик реакций на эмоционально значимые слова широко используются методики регистрации различных компонентов ориентировочного рефлекса, в том числе кожно-гальванического.

При определении типичных ситуаций чтения как психотерапевтического средства необходимо, как нам представляется, учитывать:

- клинику заболеваний, характер жизненных ситуаций и средства психотерапии;
- совокупность сведений о психотерапевтических ресурсах книги при различных заболеваниях или типах жизненных ситуаций;
- совокупность способностей или литературную компетентность, позволяющую врачам-психотерапевтам и библиотекарям применять накопленный опыт в ситуациях, когда нужно сознательно принять или отклонить тот или иной вариант коммуникаций;
- особенности типов поведения личности.

Лечебное воздействие книг на психику больного чаще всего учитывается при лечении неврозов и соматических заболеваний. В библиотерапии, кроме библиотекаря, принимает участие психотерапевт. В зависимости от заболевания варьируется методика психотерапевтического воздействия книг.

Под психическими болезнями понимают заболевания человека преимущественно с расстройствами психики: от функциональных изменений психической деятельности без нарушения отражения реального мира (неврозы и другие так называемые пограничные состояния) до глубоких ее расстройств с нарушением отражения реальности и поведения (психозы).

Пограничные состояния — это группа психических заболеваний, включающая психопатии, неврозы и некоторые формы реактивных состояний.

Стресс — проявление и одновременно инструмент адаптационной перестройки человека при чрезмерном воздействии на него как физических, так и психических факторов. Адаптационный процесс, нередко затягивающийся на годы, у изначально нормального человека приводит к хроническому стрессу, что проявляется невротическим состоянием (невротизмом).

Практика доказала высокую эффективность воздействия библиотерапии при неврастении, истерии и неврозе навязчивых состояний, однако терапевтический эффект может быть достигнут не только у больных, находящихся на лечении в медицинских учреждениях. Библиотерапия может при-

меняться и в работе с негоспитализированными больными, инвалидами, которым необходимо наладить нарушенные во время болезни контакты с внешним миром или приспособиться к изменившимся в связи с болезнью условиям. Чтение книг выступает при этом и как фактор, отвлекающий от боли и мыслей о болезни, помогающий переносить физические страдания, и как средство, создающее определенный настрой, благоприятный эмоциональный фон для общественно полезной деятельности инвалида.

Обычно человек, потерявший зрение или слух, падает духом, теряет веру в будущее. Своевременный подбор соответствующей литературы может помочь в этот трудный период. Книги, вызывающие положительные эмоции, вселяют уверенность, поднимают настроение, помогают в борьбе с тяжелыми последствиями дефекта. Общение с произведениями великих мастеров слова приносит эстетическое наслаждение, пробуждает любовь к жизни, поднимает настроение, укрепляет веру в свои силы — а это очень важно для успешного лечения.

Исследователи библиотерапии А.Е. Алексейчик, А.М. Миллер разработали классификацию литературы, применяемой в клинических условиях.

1. *Классическая художественная литература*, в том числе русская. Обладает огромным потенциалом, обеспечивающим разнообразные варианты воздействия, поэтому очень хорошо подходит для практического использования. Часто приходится отказываться от использования наиболее популярных произведений, учитывая, что они были ранее прочитаны, изучались в школе и с ними связаны определенные ассоциации, которые трудно преодолеть.
   В библиотерапевтической практике, в отличие от традиционного (школьного) подхода к литературе, из произведений классиков выбираются такие отрывки, где, например, «ощущается простота жизненных форм, их законченность, устойчивость, уравновешенность».
   Современную западную беллетристику целесообразно рекомендовать людям, которым чужда классическая литература. Особенно полезны проблемные, критические произведения, указывающие человеку на его ошибки, заблуждения и способствующие их преодолению.
2. *Критическая литература и публицистика*. Используются в библиотерапии для того, чтобы помочь индивидууму связать литературу с актуальными событиями личной и общественной жизни. Критика, отличающаяся четкостью и наглядностью отношения к явлениям действительности, помогает правильно воспринимать события, устраняет зависи- мость от чужих авторитетов.
   Многие библиотерапевты отдают предпочтение классическому литературоведению и публицистике, которые прошли проверку временем, доказали правильность своих позиций и поэтому оказывают сильное воздействие даже на скептиков, растерянных людей. В числе предпочитаемых называют произведения В. Розова, В. Солоухина, А. Озерова, Ю. Нагибина и др.
3. *Юмористическая и сатирическая литература*. Успешно прививает читателю более широкий, объективный взгляд на себя и других людей, учит своеобразной психологической защите. Суть юмора — обнаружение смешных сторон в любых явлениях, даже неприятных. Юмор позволяет людям более открыто и свободно выражать себя в сложных ситуациях самого разнообразного характера, учит технике более свободного общения (например, полушутливое выражение своей просьбы с целью избежать чувства неловкости при отказе дает возможность подшутить над собой и тем самым укрепляет уверенность в своих силах).
4. *Сборники афоризмов*. Содержат наиболее ясные образы, отточенные идеи, нередко парадоксальные. Часто используются в библиотерапии, помогая людям повышать психическую устойчивость. Читая их, человек привыкает спокойнее относиться к крайностям, противоречиям, жизненным катаклизмам.
5. *Фольклор* (в том числе сказки). Достаточно широко используется в библиотерапевтическом процессе. В течение многовекового существования эти произведения прошли особый отбор. Новому поколению из уст в уста передавались лишь те, которые принимались большинством и удовлетворяли основным духовным потребностям человека. Утверждением идеалов добра и справедливости, правды и оптимизма фольклор (сказки) стимулирует необходимые психические реакции. Особое значение данный вид литературы имеет в работе с детьми: позволяет им осознать основные жизненные проблемы, улучшать контакты с родителями и сверстниками.
   Обращение к сказке свойственно людям, переживающим нравственные конфликты. Мир народных сказок, как отмечает И.Е. Вольперт, «запечатляется в сознании людей с раннего детства. Отношения сказочных героев воплощают нравственные представления, созданные народным опытом на протяжении веков, образы сказочных героев отличаются поэтичностью, яркостью, типологической определенностью. Сказка наивна и одновременно драматична. В то же время в ней выражена народная мудрость». При чтении сказки у пациента повышается интерес к окружающему миру, он отвлекается от своих проблем, невротических фиксаций на пережитом. Сказка способствует удовлетворению коммуникативных потребностей, приглушает чувство неполноценности и т.д.

6. *Научно-фантастическая литература.* Отличается от других жанров выходом за пределы привычного, что часто необходимо при проведении библиотерапии. Доводя до крайности некоторые свойства человека, ситуации, взаимоотношения людей, авторы фантастических произведений позволяют индивидууму лучше понять и принять экстремальность своих ощущений, чувств, влечений, стимулируя продуктивность его поведения.
7. *Детективная и приключенческая литература.* Занимает значительное место в библиотерапевтической рецептуре благодаря ряду своих особенностей, в первую очередь – популярности и доходчивости. В детективе конденсируются, «высвечиваются» многие обыденные явления жизни. Библиотерапевтов привлекают следующие специфические черты этого жанра: повышенное внимание к негативным чувствам, тренировка интуиции, раскрытие тайны как способ познания действительности, «обязанность» читателя подозревать всех, разоблачение романтического восприятия жизни, фальшивых, морали, порядочности, демонстрация того, что за красивым фасадом часто скрываются грязь и корысть. Такие произведения побуждают читателя принимать смелые решения, рисковать, учат находчивости. Все это касается, естественно, только хорошей детективной и приключенческой литературы. Близки по характеру воздействия к детективам мемуары и произведения из серии военных приключений.
8. *Драматургия.* На некоторых людей она оказывает особенно сильное влияние благодаря большой концентрации, координированности действий, наглядности. При чтении пьесы человеку проще отождествлять себя с действующим лицом, чем, например, при чтении романа. Пьеса оставляет больше свободы для самостоятельной работы, учит диалогу, правилам общения.
9. *Специальная научная литература.* Дает объективную картину окружающего мира, позволяет лучше понять собственную психологию, осознать потребность психосоматической помощи, стимулирует естественные психические процессы.
10. *Специальная медицинская литература.* Является разновидностью научной и наиболее важна при библиотерапии, так как способна дать индивидууму знания, которые ему особенно необходимы для стимуляции психотерапевтических процессов, самоуспокоения и самоконтроля. Поэтому, по мнению многих библиотерапевтов, желательно, чтобы она использовалась достаточно широко, особенно книги по проблемам психотерапии и психиатрии. Основные задачи этой литературы: давать достаточные для правильной, оптимистической ориентации знания, устранять неправильные представления об имеющихся у индивидуума психических нарушениях, стимулировать общую активность читателя.

11. *Научно-популярная литература.* Может выполнять те же функции, что и научная, но используется в отношении менее подготовленных читателей, давая им более общие и необходимые представления.
12. *Педагогическая литература.* Ее можно применять наряду с другой научной литературой с целью тренировки, коррекции и развития различных личностных качеств, в том числе самоконтроля и самоадаптации.
13. *Юридическая литература.* Дает индивидууму возможность разобраться в причинах многих проблем, возникающих в результате неправильных действий — как собственных, так и окружающих. Данный вид литературы помогает читателю оценить степень опасности девиантного поведения.
14. *Философская литература.* Помогает получить разносторонние представления о себе, других людях, окружающем мире в целом. Дает возможность понять неизбежность определенного конфликта между внешним миром и внутренним. Осознание этого приносит человеку облегчение, спокойствие, вносит элемент конструктивности в его деятельность. К данному виду литературы можно отнести и часть литературной публицистики, работы по истории литературы и философии.

По мнению специалистов-библиотерапевтов А.Е. Алексейчика, А.М. Миллер и И.З. Вельвовского, основными критериями отбора произведений являются:

- взаимосвязь с актуальными для пациента проблемами и его психическим состоянием, обстоятельствами его жизни;
- наличие специфических знаний, фактов, позволяющих определить суть и причину явлений;
- характер информации, способствующей выработке у индивидуума правильных представлений об имеющихся у него отклонениях, а также оптимистического мироощущения;
- разностороннее представление о мире в целом, помогающее осознать неизбежность определенного конфликта между внешним (реальным) миром и внутренним, субъективным, между тем, что может быть, должно быть и тем, что есть;
- отсутствие у индивидуума стереотипа в восприятии данного произведения или творчества конкретного автора, вызванное недостатками в преподавании литературы в школе или связанное с личным отрицательным опытом;
- отсутствие материала, вызывающего ятрогению.

В процессе библиотерапевтической практики специалист составляет перечень литературы, дающей наибольший библиотерапевтический эффект и соответствующей не только целям и задачам психотерапии, но и личным особенностям психотерапевта: его литературным вкусам и установкам, ценностным ориентациям и духовным потребностям. Для начала бывает достаточно работать с 3–4 видами литературы, например: медицинской, научной, педагогической, выбирая по 2–3 названия из каждого. Предпочтение в библиотерапевтической практике отдается дидактическим и художественным произведениям.

Назначение дидактической литературы – наставлять, обучать, подводить к пониманию проблем. Очень часто при чтении такого вида литературы не достигается нужный библиотерапевтический эффект: при отсутствии сопереживания прочитанному не возникает эмоциональной разрядки, с помощью которой формируется последующая адекватная самооценка читающего.

Художественная литература воспроизводит переживания человека либо путем подробного изложения реальных событий, либо путем создания вымышленных ситуаций, как, например, в романе, повести или рассказе. Художественные произведения должны подбираться таким образом, чтобы процесс библиотерапии «шел по нарастающей». Так, в первую очередь для прочтения рекомендуются книги, имеющие прямое отношение к проблеме пациента. Анализируя прочитанное, он, как правило, начинает сопоставлять себя с героями, постепенно в его сознании складывается представление о предстоящем лечении (воздействии). Далее предлагаются книги, герои которых пытаются найти выход из сложившейся ситуации. Реакция на них пациентов помогает библиотерапевту найти индивидуальный подход к каждому и выбрать эффективную тактику проведения библиотерапии.

К настоящему времени предложена следующая примерная схема подбора литературы для библиотерапии с учетом психотравмирующей ситуации:

1. Литература, посвященная конфликтам в сфере морали и представляющая примеры выхода из них.
2. Литература, освещающая конфликты, связанные с врожденными и приобретенными нарушениями организма и инвалидизацией, и пути их психического преодоления.
3. Литература, посвященная конфликтам на почве тяжелых потерь близких, смерти любимых и дающая образцы выхода из создавшейся ситуации.
4. Литература, посвященная конфликтам на производстве, срывам творческих планов и способам их преодоления.
5. Литература, посвященная психическим травмам на почве сложных бытовых ситуаций и способам их преодоления.

Непременным условием различных библиотерапевтических методик является компетентность педагога-книговеда, специалиста по читательской психологии, получившего необходимые знания по общей и медицинской психологии, сведущего в основах психоневрологии, особенно учения о реакциях, реактивных состояниях, неврозах, психопатиях. Он должен быть знаком с основами психотерапии, психопрофилактики и психогигиены.

3.3.3. Психология общения библиотекаря с читателем в процессе библиотерапии

Процесс общения органически присущ всем людям. И от того, насколько продуктивно человек может устанавливать контакты с другими людьми, зачастую зависят его личные и профессиональные достижения.

Библиотекарь постоянно взаимодействует со множеством людей, поэтому умение устанавливать с читателем нужный контакт является одним из основных признаков высокого профессионального мастерства. Наряду с традиционными формами общения библиотекаря с читателем – на уровне индивидуального общения или во время массовых мероприятий – появляются новые формы, отражающие специфику взаимодействия с такими группами, как семья, пенсионеры, верующие, инвалиды. Каждая имеет свои особенности, влияющие на специфику общения, при этом в работе библиотекаря с различными группами читателей непосредственная выдача книг как бы отходит на второй план, уступая место простому общению, а в некоторых случаях – и посильной психотерапевтической помощи.

Психотерапевтические мероприятия и используемые в процессе их реализации материалы ориентированы в основном на следующие категории лиц:

- социально незащищенные группы населения (пенсионеры, студенты, дети, малоимущие, матери-одиночки, демобилизованные солдаты и офицеры – участники военных действий, инвалиды);
- асоциальные личности (заключенные, лица с психоэмоциональными нарушениями, алкоголики, наркоманы);
- группы читателей, чья профессиональная деятельность традиционно связана со стрессогенными условиями (работники внутренних органов, педагоги, психологи, предприниматели);
- группы читателей, испытывающих кризис социализации (подростки, гомосексуалисты, демобилизованные из рядов СА, лица, прошедшие курс лечения в психиатрических учреждениях, лица, прошедшие курс лечения от алкоголизма и наркомании, лица, перенесшие тяжелую болезнь, травму, дети-сироты);

- группы читателей (по инициативе самих читателей), заинтересованных в прогнозировании и преодолении личных кризисов на основе читательского развития (педагоги, социологи, психологи, библиотекари).

Потенциал библиотеки огромен, поэтому очень важно его правильно использовать. Особенно это касается тех моментов, когда он применяется в оздоровительных целях и помогает читателю преодолеть невротические состояния, душевные кризисы. Общение библиотекаря с читателем — важный элемент психотерапевтического воздействия на личность. В процессе общения библиотекарь выступает в роли советника, консультанта, способного помочь читателю разобраться в сложных ситуациях. Библиотекарь как лицо, облеченное доверием читателя, должен обладать навыками профессионального общения.

Под общением понимается процесс (или процессы) взаимодействия индивидов, в ходе которого совершается обмен информацией, достигается взаимопонимание, происходит взаимовлияние, вырабатывается определенная позиция по отношению друг к другу.

Профессиональное библиотечное общение — это общение библиотекаря с читателем, направленное на удовлетворение его потребностей в конкретной литературе, психологической информации и обусловленное функциями библиотеки.

В чем же конкретно состоит специфика библиотечного общения?

1. Преобладает личностное общение, т.е. общение, ориентированное на конкретного читателя или группу читателей. Личностно-ориентированное общение характеризуется наличием определенных знаний о собеседнике, представления о его характере, круге интересов, мотивах поведения, объеме знаний. Библиотекарь должен постоянно изучать читателя с целью возможной коррекции своего общения с ним.

   Эффективному общению библиотекаря с читателем способствует знание им:

   а) социальных и профессиональных характеристик (возраст, образование, профессия) читателя. Эти знания помогут библиотекарю правильно ориентироваться при оказании помощи в подборе книг и проведении психологического консультирования;

   б) мотивационных и целевых установок читателя при посещении библиотеки;

   в) психологических особенностей читателя:
   - интересы, потребности, установки;
   - коммуникативные особенности, наличие навыков общения, стиль общения;

   г) читательских характеристик:
   - цели и направленность чтения;
   - организация чтения (интенсивность чтения, библиотечно-библиографическая подготовленность, наличие личной библиотеки).

2. В библиотечном общении тесно переплетено непосредственное и опосредованное общение.

   Непосредственное общение предполагает контакт библиотекаря с читателем, опосредованное — наличие между контактирующими предметов, несущих какую-либо информационную нагрузку. Библиотекарь может общаться с читателем не только лично, но и опосредованно, в процессе библиотечной работы.

3. Большую роль в библиотечном общении играют социально-психологические факторы, влияющие на читательский спрос, выбор книг, а иногда и сам факт прихода читателя в библиотеку.

4. Цели библиотечного общения определяются целями библиотечной деятельности.

Выполнение библиотекарем своих профессиональных обязанностей невозможно без создания в библиотеке атмосферы доверия и взаимопонимания между читателем и библиотекарем. В разработанной схеме общения библиотекаря с читателем основное место занимает диалоговое общение.

Для него характерно:

- исчерпывающее отражение индивидуальных особенностей;
- положительное отношение друг к другу партнеров по общению;
- использование способов общения, дающих возможность для самовыражения партнеров.

Диалоговое общение способствует развитию читательской активности, самостоятельности, превращению его в полноправного субъекта общения.

Стремление библиотекаря к формированию диалогового общения способствует повышению эффективности общения библиотекаря с читателем и библиотечной деятельности в целом. Построение диалогового общения во многом зависит от личностных и профессиональных качеств библиотекаря как субъекта общения, так как он создает условия для полноценного и всестороннего развития потенциальных возможностей читателя. Диалоговое общение — основополагающий фактор, влияющий на процесс чтения и восприятие прочитанного.

Влияние на процесс чтения взрослого человека может быть очень существенным. Рекомендация книги в соответствии с мотивами чтения уже считается установочной беседой: библиотекарь предлагает читателю отнести

книгу к определенному жанру, рассматривать ее в соответствии с тем, насколько полно (или выборочно) раскрыта та или иная тема. Рекомендация в этом отношении — эквивалент предисловию к книге, но, как известно, большинство читателей предисловия не читают, а книга, взятая по рекомендации библиотекаря, заведомо несет на себе отпечаток его влияния.

Воздействие на процесс чтения окажет само издание, предлагаемое читателю, — наличие в нем предисловия, комментария, иллюстраций. В предисловие многие читатели не заглядывают («ненужная вещь», по их мнению). Между тем, очень часто оно содержит необходимую и полезную информацию. Например, автор определяет задачи, которые ставит в книге, объясняет, на что больше всего обращал внимание при ее написании, хорошо написанное предисловие отражает содержание книги и ее задачи. Введение чаще всего содержит сведения, непосредственно к теме книги не относящиеся, но необходимые для ее понимания. Оглавление дает беглое представление о содержании книги без ее прочтения. Некоторые оглавления иногда носят тезисный или полутезисный характер и приближаются к конспекту. Само чтение такого оглавления будет рассмотрением, углублением, разъяснением уже намеченных мыслей. Поэтому установочные беседы нужны в том случае, если необходимо поменять мотив чтения, предупредить читателя, что эта книга не по данной проблеме. Метод переключения уместен в установочной беседе, когда библиотекарь ставит своей целью повлиять на восприятие предложенной к прочтению литературы и непременно хочет, чтобы какие-либо художественные особенности произведения не ускользнули от читателя или он не уверен в том, что читатель сможет полностью «осилить» предложенную ему книгу.

Установка должна быть благоприятной для читателя. Библиотекарю не стоит выступать в роли критика, тем более, если книга рекомендуется читателю с целью оздоровления или в качестве инструмента психологической коррекции.

Как уже отмечалось, часть читателей испытывают необходимость в обсуждении прочитанного, желают узнать мнение о книге библиотекаря и других читателей. Для опытного библиотекаря беседа — это инструмент воздействия на характер восприятия прочитанного. Библиотекарь старается узнать, какие затруднения испытывал читатель в процессе чтения, а затем помочь в процессе восприятия и усвоения книги. При разговоре с библиотекарем читатель начинает лучше понимать содержание книги, делает более глубокие и осознанные выводы. В таких беседах библиотекарь постепенно выясняет недостатки в работе читателя над книгой (поспешность в чтении, одностороннее увлечение фабулой, фактами и т.д.) и тактично учит его, как надо подходить к тексту, чтобы понять его богатство и все многообразие содержания.

Методика проведения такого рода беседы сложна. Ее нельзя затягивать, перегружать вопросами, она должна носить характер непринужденного разговора, обмена мнениями. При проведении беседы важно учитывать такой

фактор, как подготовка читателя, — один и тот же вопрос для разных людей может представлять разную степень трудности. Вопросы формулируются кратко и точно — так, чтобы с их помощью можно было выяснить степень усвоения материала. Чтобы вызвать активность читателя, библиотекарь может высказывать свои соображения о книге. Он должен внимательно слушать читателя, вызывая его активность, поддерживать положительные суждения о произведении.

Беседуя с читателем о литературе, которая была ему предложена в качестве психологической помощи, библиотекарь выясняет, какую помощь она ему оказала, и в соответствии с ответами рекомендует более сложные произведения. Правильный подход к анализу литературного произведения усиливает воспитательное воздействие беседы. Беседуя о прочитанном, следует отдавать предпочтение вопросам, которые носят проблемный характер, направляют мысль читателя не на пересказ фабулы, а на размышление о прочитанном. Проводя беседы о прочитанном, библиотекарь может и должен дифференцировать читателей на основании критериев, избираемых при оценке литературы. Это поможет не только выявить мотивы и установки чтения, но и определить формы и методы работы с читателями, направленные на осмысление прочитанного. Здесь следует выделить две группы читателей, склонных к длительному обдумыванию прочитанного.

Для одних характерно постоянное мысленное возвращение к сценам, фрагментам, которые произвели сильное впечатление. Читатель оказывается как бы внутри текста. Этому способствует особое чувство во время чтения. Другие более склонны к обдумыванию и анализу поступков персонажей, стремятся искать в литературных персонажах объекты для подражания и строить свое поведение в соответствии с литературными примерами.

Работа с читателями, не желающими «расставаться» с литературными персонажами, может строиться по тому же принципу, что и работа с детской и подростковой аудиторией. От взрослых читателей библиотекари получают письменные отзывы о прочитанном. Для них можно устраивать конкурсы. Большое влияние на освоение прочитанного материала может оказать организация клубов в соответствии с читательскими запросами. Цель работы подобных клубов — помочь читательскому самовыражению.

Помощь библиотекаря в процессе усвоения прочитанного является одной из составляющих психологической коррекции личности читателя.

Психологическая коррекция — это обоснованное воздействие на дискретные характеристики внутреннего мира человека. В нашем случае библиотекарь имеет дело с конкретными проявлениями желаний, переживаний, внутренним миром человека. Воздействие осуществляется в соответствии с теоретическими представлениями о норме поведения, о содержании переживаний, протекании познавательных процессов в том или ином возрасте. Профессионально психологической коррекцией личности занимаются люди, имеющие соответствующее образование, — психологи.

Психологическую информацию библиотекарь может получить в предельно обобщенном виде, как информацию о людях вообще, и использовать ее в своей работе в виде советов-рекомендаций, составляя универсальные коррекционные программы, которые при необходимости легко адаптировать к конкретному человеку. Рекомендации как коррекционная программа достигают эффекта благодаря знанию механизмов и закономерностей психической жизни. Общественная информация о человеке, которой может пользоваться библиотекарь, характеризует не только его профессиональный, но и общекультурный уровень.

Получение индивидуальной психологической информации для организации психологической коррекции в условиях библиотеки идет в направлении изучения соответствия индивидуальных характеристик внутреннего мира человека его определенным возрастным особенностям. К характеристикам, раскрывающим развитие относительно независимых сторон жизнедеятельности человека, относятся особенности развития памяти, мышления, воображения. В отношении детей и подростков это можно представить в виде таблицы (табл. 3.2).

У взрослых психоэмоциональные характеристики сформированы, поэтому воздействовать на них с целью психологической коррекции следует очень деликатно, чтобы не вызвать неадекватную реакцию.

Таблица 3.2

Характеристики развития относительно независимых сторон жизнедеятельности детей и подростков

Возраст	Психоэмоциональные особенности
0–1 год	Преднамеренные действия, подражание
1–3 года	Овладение предметами действия, активная речь
3–6 лет	Использование символов, ориентация на обобщенные нормы; решение познавательных задач; соподчинение мотивов; условно-динамическая позиция
6–10 лет	Произвольность, внутренний план действий
11–15 лет	Чувство взрослости, выработка чувства товарищества, ориентация на возрастную и социальную норму интеллектуализации
15–18 лет	Самосознание, юношеский максимализм, жизненные планы, мировоззрение

Психологическая коррекция детей на практике проявляется как взаимоотношение «взрослый – ребенок». Особенности ее заключаются в том, что взрослый берет на себя ответственность за предстоящие во внутреннем мире ребенка изменения. В условиях библиотеки психологическая коррекция

ребенка должна проводиться только после тщательного изучения индивидуальных психологических особенностей конкретного ребенка и его интересов. Отнесение ребенка к конкретному психотипу, наличие определенных возрастных навыков, оценка его эмоционального состояния и увлечений дают богатый информационный материал, на котором впоследствии и должны строиться общение и коррекционная работа. Приоритетными целями психологической коррекции должны стать интеллектуальное развитие и укрепление навыков через чтение, а также развитие памяти и т.д. Перечисленные цели определяют главную задачу – реализацию успешной социализации ребенка (подростка), без которой невозможен психологический комфорт. Работая с детьми, необходимо учитывать тот факт, что нервная система ребенка находится в постоянной динамике. И это обстоятельство накладывает определенный отпечаток на его поведение и реакции на те или иные действия со стороны взрослого.

Психологическая коррекция взрослого также проводится на основе изучения его психологических особенностей с учетом возраста, рода занятия и увлечений. Она может влиять на изменение отношения человека к определенным жизненным ситуациям, его самооценку, на повышение его стрессоустойчивости. В данной ситуации следует учитывать и тот факт, что подавляющее большинство взрослых в стрессовых ситуациях чувствуют себя незащищенными, подавленными, часто недооценивают свои возможности. Помощь и общение с людьми, оказавшимися в сложных жизненных ситуациях, идет на первый взгляд на необычном, вербальном уровне, а именно на уровне «взрослый – ребенок». Как доказывает опыт, эта форма общения наиболее эффективна и приемлема.

Хочется отметить, что эффективность коррекционной работы не определяется интенсивностью и количеством проведенных воздействий. Эффективность оценивается прежде всего в соответствии с индивидуальными природными данными, тенденциями развития как отдельной стороны внутреннего мира человека, так и его обобщенных интегральных характеристик.

3.3.4. Роль библиотекаря в оздоровительном процессе

Задачи сохранения здоровья человека, формирования здорового образа жизни приобретают на современном этапе развития российского общества наиболее актуальное значение.

Приходится констатировать, что для большей части населения нашей страны сохранение здоровья не стало приоритетной задачей. Люди часто обращаются к врачам, но некоторым из них не нужны лекарства – достаточно вести здоровый образ жизни.

Выход из сложившейся ситуации можно найти, обратившись к своему духовному миру, внутреннему миру другого человека, к эмоциям, благотворно действующим на психику. Большое значение в данном контексте приобретают искусство и литература. Общение с произведениями искусства способствует формированию личности, образа жизни человека, а следовательно, отражается на здоровье. На значение искусства как компонента здорового образа жизни первым из советских медиков указал Н.А. Семашко, рассматривавший искусство не только как «форму культурного времяпрепровождения, но и как средство оздоровления быта, отдыха». Чтение художественных произведений оказывает сильное эмоциональное влияние на духовный мир человека. Выявленное психотерапевтическое влияние книги на читателя позволило разработать ряд направлений и методик библиотечно-библиотерапевтической деятельности, которые применяются на современном этапе в различных библиотеках.

Библиотеки разных типов и видов (массовые и специальные, школьные и больничные и т.д.) ведут оздоровительную работу среди населения по двум направлениям. Их можно определить как клиническое (эволюционное) и развивающее (учебно-гуманистическое).

Клиническая (эволюционная) библиотерапия – это форма психотерапевтической деятельности, в то время как развивающая (учебно-гуманистическая) направлена на самораскрытие, саморазвитие личности.

Клиническая библиотерапия применяется при наличии у человека проблем со здоровьем (тяжелых заболеваний, инвалидности, различного рода фобий), в стрессовых ситуациях (смерть или болезнь близких людей), развивающая – когда у человека возникают проблемы во взаимоотношениях с окружающим миром, реализацией творческих возможностей, проблемы, связанные с самоутверждением.

При клинической библиотерапии лечебное чтение направлено на нейтрализацию воздействия различных болезненных изменений или стимулирование нормальных психических процессов, состояний, чувств, свойств личности. Лечебное воздействие библиотерапии проявляется в том, что образы, чувства, влечения, желания, возникающие в процессе чтения, восполняют недостаток собственных ощущений, заменяют болезненные чувства и мысли.

Библиотеки лечебно-профилактических учреждений, реабилитационных центров, санаториев в полной мере используют клиническую библиотерапию, которая становится частью лечебного процесса.

Работая с пациентами лечебно-оздоровительных учреждений, библиотекари ставят перед собой следующие задачи: показать пациенту, что он не первый, кто столкнулся с подобной проблемой; что всегда имеется широкий выбор способов выхода из критической ситуации; что в жизни человека существуют и другие ценности; что он может отнестись к своей ситуации реалистически, самостоятельно планировать и осуществлять

задуманное. В этом очень нуждаются больные, потерявшие интерес к жизни, у которых отмечаются подавленное настроение, апатия и безразличие. Чтение художественного произведения способно оказать лечебное воздействие на больного, поскольку в процессе чтения человек незаметно вовлекается в мир, созданный писателем, становится соучастником происходящих событий.

Осуществляя подбор литературы для пациентов, библиотекарь учитывает воздействие каждого художественного произведения, индивидуальные особенности и психическое состояние конкретного читателя. Наибольший библиотерапевтический эффект оказывают художественные произведения, описывающие ситуации, которые близки больному, это побуждает к действию, борьбе с болезнью. Книги, герои которых оказываются в безнадежных ситуациях или их успех зависит от случайностей, не годятся для библиотерапии.

Цель развивающей библиотерапии – развитие личности, помощь в уяснении сути и преодолении проблем, в адаптации к сложной ситуации или кризисному периоду жизни. Решаемые ею задачи – воспитание независимости, инициативности, установление эмоциональной связи с родными и близкими людьми. В число задач данного вида библиотерапии входит и преодоление проблем, возникающих в неблагополучных семьях, связанных с отцовством, материнством, адаптацией к новым коллективам, и.т.д.

Развивающая библиотерапия используется в детских, массовых, школьных и вузовских библиотеках.

Работники детских и школьных библиотек используют библиотерапевтические методики с целью развития детей и коррекции их поведения, для помощи в адаптации детей в коллективе, преодолении страха перед отдельными школьными предметами.

В массовых библиотеках особое внимание в библиотерапевтической работе должно уделяться инвалидам и пожилым читателям. Людям, ставшим инвалидами или обладающим физическими недостатками, библиотекарь может помочь в решении проблем приспособляемости, содействовать их социальной интеграции. Для пожилых читателей библиотекарь может подобрать книги, которые помогут решить проблемы одиночества, избытка свободного времени, расширения круга интересов.

В вузовских библиотеках, читателями которых является молодежь, особого внимания библиотекаря требует работа по пропаганде литературы о здоровом образе жизни, борьбе с вредными привычками. Библиотекарь может поощрять молодого читателя в его стремлении к саморазвитию, получению новых знаний, адаптации к реалиям современной жизни.

В процессе библиотерапевтической работы в библиотеках используются различные методики: психологическое и психотерапевтическое просвещение, психологическое консультирование, социально-психологическая реабилитация.

1. **Психологическое и психотерапевтическое просвещение**

Это направление деятельности предусматривает изучение спроса на психотерапевтическую литературу с целью наибольшего его удовлетворения. Выявлены особенности запросов различных групп читателей на этот вид литературы при общем высоком интересе к ней.

Малоподготовленный читатель интересуется различными психическими явлениями преимущественно в их болезненных проявлениях: истерия, сомнамбулизм, «вещие сны», чудесные исцеления, читатель-обыватель — другой стороной этих явлений: феноменальной памятью, ясновидением, телепатией, гипнозом, графологией. Молодежь интересуют вопросы психологии в связи с самоопределением и организацией умственного труда (воспитание воли, укрепление социальной психологии), выбором профессии и особенно вопросы морали и быта, проблемы психотехники. Читательницы-матери очень серьезно интересуются проблемами детской педагогической психологии. Интеллигентные читатели любят читать книги по психопатологии и фрейдизму.

Удовлетворение спроса на психологическую литературу, посредством чтения которой читатель приобретает знания о человеческой психике и закономерностях ее проявления, является первым шагом в библиотерапевтической деятельности библиотек.

2. **Психологическое консультирование**

Психологическое консультирование ориентировано на определение личностного стиля читателей, выявление и раскрытие различных способностей через адаптацию различных методик, направленных на активизацию читательской деятельности личности в неблагоприятных условиях.

Работа библиотекаря по психологическим справкам для читателей, которая (как и работа с психологической литературой) начинается с выявления особенностей читательских запросов.

Различным читательским группам соответствуют определенные потребности.

Читатели-женщины — как правило, этой категории читателей требуются консультации, направленные на преодоление детских капризов. Основные вопросы, задаваемые ими, можно свести к следующим: что такое детское упрямство, как бороться с детской ленью, как умерить детское баловство, что делать с левшой, как бороться с детскими капризами, излишней мечтательностью, с повышенной чувствительностью и т. д.

Читатели-молодежь — их интересует, как улучшить память, укрепить волю, рационализировать умственный труд, что такое подражание, как выбрать более подходящую профессию, что нужно для того, чтобы быть хорошим работником, от чего более всего зависит успех в жизни и т.д.

Взрослым читателям (особенно не связанным семьей) необходимы консультации по следующим вопросам: что такое самообладание, как бороться с душевной неустойчивостью, с пессимистическими настроениями.

Следующим этапом работы библиотекаря (по психологическим справкам читателя) является беседа, которая, с одной стороны, служит средством психологической ориентации, с другой — терапевтическим средством. Если читатель ощущает в процессе общения с библиотекарем определенного рода психоэмоциональный контакт, то он всегда сможет обратиться к нему в период каких-то личных эмоциональных стрессов. Оздоровительные процессы на уровне библиотеки можно классифицировать на рациональные, эмоциональные, психоаналитические. Библиотекарь вправе выбирать то направление, которое ему ближе или доступнее. Но для этого он должен иметь знания по психологии и владеть психотерапевтической техникой. Психологическое консультирование предполагает умение наладить эмоциональный контакт с читателем, способность слушать и спрашивать. Все это свидетельствует о том, что библиотекарю необходимы знания по психологии и навыки их практического применения. Подбор литературы с целью терапевтического воздействия — один из основных компонентов оздоровительной библиотерапевтической деятельности библиотек. Основными характеристиками терапевтической литературы принято считать: взаимосвязь произведения с актуальными проблемами и состоянием читателя, наличие специфических факторов, позволяющих определять сущность и причины психических явлений, оптимистическую ориентацию на преодоление имеющихся у индивидуума отклонений.

3. **Работа с читателем по социально-психологической реабилитации**

Этот вид библиотечно-оздоровительной работы предполагает непосредственное применение библиотерапевтических методов. По мнению большинства ученых, наилучшим методом является использование книги в качестве словесного раздражителя, выявляющего подавленные влечения и способствующего их устранению.

Специалист-библиотерапевт должен иметь глубокие знания в области педагогики, психологии, обладать профессионализмом, интуицией и определенным авторитетом; иметь навыки исследования и анализа результатов исследований. Все перечисленные навыки и умения помогут библиотекарю более детально прорабатывать план библиотерапевтических мероприятий с учетом психологических характеристик конкретного человека, ориентироваться на его читательские запросы и, используя их, способствовать психологическому развитию личности, умело корректировать те или иные недостатки.

3.3.5. Специфика работы библиотекаря с различными категориями читателей

Изменившиеся социальные условия значительно повысили уровень нервозности и тревожного состояния людей. Это отразилось не только на поведении, но и на всей деятельности пользователей библиотек. Чтение может повысить стрессоустойчивость личности, находящейся в дискомфортной ситуации, кризисном состоянии. В этом смысле библиотерапию рассматривают как одну из форм работы, ориентированную на читательское развитие, и включают в это понятие весь комплекс библиотечных мероприятий.

Оздоровительно-библиотерапевтическая работа библиотеки — важное профилактическое средство, рассчитанное на различные категории читателей (дети, взрослые, пациенты больниц, пожилые, инвалиды и т.д.). Способность печатного слова оказывать такое же, а иногда и более сильное воздействие, чем устная речь, служит одним из оснований для использования литературы в целях лечения и профилактики заболеваний.

Библиотерапия — это средство улучшения межличностных отношений, она поможет человеку выработать терпение и понимание. Библиотерапия — мощное средство помощи людям в их попытках справиться с физическими и эмоциональными расстройствами. Область, в которой приоритет библиотерапии не подвергался и не подвергается сомнению, — помощь инвалидам, прежде всего детям-инвалидам. Значение данной сферы применения библиотерапии огромно и неоспоримо, так как хорошая книга помогает инвалиду адаптироваться.

Художественная литература оказывает разностороннее влияние: эмоциональное, интеллектуальное, этическое, эстетическое. Кроме того, читающего убеждают авторитет автора, переводчика, иллюстратора, издателя, полиграфическое исполнение, культура языка. Это влияние индивидуально, опосредовано внушением: книга написана не специально для больного, следовательно, она не будет без нужды успокаивать.

Практическая деятельность в этой области позволяет говорить о лечении библиотечными средствами не только отдельно взятой личности, но и читательских групп, читательской аудитории в целом. Речь идет о развитии читательской культуры, что поможет каждому читателю найти свое «лекарство для души».

В переводе с греческого терапия означает уход, лечение, заботу. С позиции читательского развития более важным представляется именно это значение слова «терапия». Современная задача библиотерапии — развитие личности как читателя, или читательское развитие личности на различных этапах жизни.

В кризисных, непредвиденных ситуациях, испытывая беспокойство, тревогу, человек стремится к психологической защите, адаптации — ко всему, что является элементом системы саморегуляции. Большинство психологов считают саморегуляцию элементом успешного развития личности, предотвращающим ее распад в критических ситуациях. Перечислим их:

- потеря общественной роли (изменение статуса);
- потеря работы;
- семейные конфликты;
- изменение семейного положения;
- одиночество;
- пересмотр жизненных позиций;
- старение и связанные с ним проблемы (рост зависимости от окружающих вследствие утраты одной или нескольких функций организма);
- стрессовые ситуации (смерть или болезнь близких и др.);
- неадекватная самооценка.

Проблемы:

- во взаимоотношениях с окружающими;
- со здоровьем;
- реализации свободного времени;
- реализации творческих возможностей;
- самоутверждения;
- планирования своей жизни на перспективу.

Перечисленные ситуации и проблемы характерны для читателей любого социального положения и возраста. На современном этапе развития общества нередко возникают такие проблемы, с которыми специалисты, призванные их решать, не справляются, теряя доверие населения. В результате люди все чаще обращаются за помощью не в медицинские учреждения, а в библиотеки. Для более эффективного решения психологических проблем, возникающих у читателей, библиотекарю необходимы знания в области психологии. Подготовленный библиотекарь может и должен оказывать непосредственную психологическую помощь (например, проводить психологическое консультирование и тестирование). Основной упор в библиотерапевтической работе по различным направлениям следует делать на читательское развитие личности в дискомфортных и кризисных ситуациях. Поэтому именно библиотерапевт выступает в роли «лекаря души», вооруженного знаниями психологии чтения.

Специалисты, работающие в области библиотерапии, предлагают различные библиотерапевтические методики, включающие:

- библиотерапию созданием творческих произведений (очерков, рассказов, сказок и т.д.);
- библиотерапию через общение с природой;
- библиотерапию общением с литературой, искусством, наукой;
- коллекционирование;

14-5549

- ведение дневника и записных книжек;
- домашнюю переписку с врачом;
- путешествия.

Методика библиотерапевтической работы библиотекаря с читателем

1. Библиотерапевтический процесс начинается с психологического исследования личности больного. Необходимые сведения фиксируются на специальном бланке: данные о возникновении психотравмирующей ситуации, результаты психологического исследования, основные жалобы. Фиксируется первая беседа с читателем, в ходе которой выясняются уровень читательских интересов, возможность адекватного восприятия прочитанного. Во время первой беседы больной получает инструкцию о чтении.
2. План чтения составляют, исходя из значимого конфликта, с учетом читательского уровня больного. Он обычно включает 7—12 названий и рассчитан на 3—4 недели чтения в стационаре и на такой же срок после выписки. План чтения состоит из трех частей. Вводная часть: 1—2 книги, которые носят отвлекающий характер и позволяют определить реакцию больного и границы его субъективной интерпретации. Вторая — главная часть плана чтения (книги, которые должны способствовать переработке психотравмирующей ситуации) включает произведения, которые способствуют сознательному и активному вступлению во взаимодействие с текстом. Завершают план чтения книги об искусстве быть читателем, поскольку одной из обязательных задач библиотерапии является формирование или восстановление ранее сформированных навыков постоянного чтения художественной литературы.
3. Беседы с читателями двух типов: о части произведения и о произведении в целом. Этот метод в ряде случаев очень полезен, так как помогает фиксировать непосредственные реакции больного, а не его выводы, и дает возможность корректировать восприятие прочитанного. С больными за время пребывания в ЛПУ проводится 7—10 бесед, последняя, итоговая — обязательно при участии лечащего врача.
4. Библиотерапевт ведет записи или дневник, больной — читательский дневник. Делая запись в дневнике, больной старается быть предельно откровенным и после окончания очередной записи обычно испытывает чувство успокоения. Беседа, суммирующая результат дневниковых записей, убеждает больного в пользе чтения именно такого рода книг, вызывает стремление и после выписки продолжать чтение и ведение дневника.

Современная действительность такова, что все возникающие в обществе неблагоприятные ситуации отражаются на самой социально и психологически не защищенной категории населения — детях.

Библиотерапия — чрезвычайно полезное средство в работе с детьми. Цели библиотерапии для детей, особенно имеющих хронические заболевания и физические недостатки, весьма специфичны: отвлечь ребенка от испытываемого им дискомфорта, способствовать активизации его развития и успешной интеграции в социальную среду.

Больным детям особенно необходимы смех и радость, которые несут с собой добрые и веселые книги. Об этом неоднократно говорил Чуковский, вспоминая, например, как благотворно влияло на детей, лечившихся в противотуберкулезном санатории, чтение веселой книги Э. Распе о приключениях барона Мюнхгаузена. Характерно, что свою первую стихотворную сказку для детей «Крокодил» Чуковский написал специально для своего заболевшего сына. «Единственная была у меня забота — отвлечь внимание больного ребенка от приступов болезни», — вспоминал писатель. Тогда он еще и не подозревал, что эта и другие его сказки войдут в золотой фонд советской детской литературы.

Общение с книгами с детских лет способствует развитию духовного мира ребенка. Умелый воспитатель с помощью книг прививает детям необходимые гигиенические навыки. Для этих целей особенно успешно и широко используются стихи А. Барто и П. Барто «Девочка чумазая», сказки Чуковского «Мойдодыр» и «Федорино горе» и др.

Во многих случаях достаточно вовремя прочесть ребенку умело подобранную книгу или рассказать подходящую к случаю сказку, чтобы помешать укоренению какой-нибудь дурной привычки, способной отрицательно сказаться на здоровье. Это ярко и образно показывает замечательный русский писатель и врач Чехов в рассказе «Дома». Герой рассказа неожиданно обнаруживает, что его 7-летний сын Сережа начал курить. Суровые внушения не помогают. И тогда он рассказывает сыну сказку о прекрасном и добром царевиче, который испортил здоровье курением и умер в юном возрасте, оставив родных в глубоком горе. И сказка оказалась гораздо действеннее серьезных бесед и уговоров. Сережа навсегда отказался от курения, причем ребенок испытал приятное чувство: он имел свободу выбора, а не подчинился воле старших.

Правильное воспитание во многом является залогом здоровья. Поэтому очень важно использовать благотворное воспитательное воздействие художественной литературы на ребенка с раннего возраста.

Библиотерапия с детьми младшего возраста имеет свои отличия и сложности: небольшой словарный запас детей, проблемы устного выражения, ограниченный опыт и кратковременное внимание. В работе с маленькими детьми нужно использовать небольшие рассказы, аудио- и видеоматериалы.

Иллюстрированные книги дают ребенку возможность понять, что его желания, чувства, действия — это часть процесса его роста. Иллюстрации могут вызывать и негативные, и позитивные реакции. Чем больше иллюстраций, тем больше интерес к книге. Чем крупнее иллюстрации, тем активнее интерес. Иллюстрация с центральным объектом, «притягивающим глаз», более привлекательна, чем без такового и со множеством деталей. Значение иллюстрации в том, что она «заинтересовывает».

Для детей младшего и среднего возраста библиотерапевт составляет индивидуальный план чтения (6–8 произведений), в который включает книги: Дж. Родари «Приключения Чиполлино», А. Линдгрен «Карлсон, который живет на крыше», А. Сент-Экзюпери «Маленький принц», стихи С. Маршака и др.

Джиллеспай и Коннор (1975) выделили шесть важнейших требований, предъявляемых к книгам, используемым библиотерапевтами применительно к маленьким детям, — книга должна:

1) содержать иллюстрации либо фотографии, выполненные в цвете;
2) иметь интересный сюжет, предполагающий логическое развитие событий, правдоподобные образы;
3) содержать полезную информацию, доступную детскому пониманию;
4) иметь много юмора, который должен быть очевидным для ребенка;
5) содержать элементы неожиданности для стимулирования постоянного интереса;
6) иметь привлекательные повторяющиеся рефрены, способствующие привыканию к тексту и радующие детей.

Книги используются для проведения библиотерапевтических сеансов в отношении детей, испытывающих различные страхи, переживающих разлуку, развод родителей, воспитывающихся в чужой семье, подвергшихся насилию, а также подростков, остро переживающих проблему одиночества.

Библиотерапевтические методики используют с целью коррекции у детей и подростков:

- отношения к себе, к своему «Я»; развитие способности к объективной самооценке, укрепление адаптационных качеств, развитие самостоятельности, чувства уверенности в себе, системы ценностей;
- отношения к другим: развитие способности к сопереживанию, критического и доброжелательного восприятия достоинств и недостатков других людей, навыков адекватного и равноправного общения, способности к разрешению межличностных конфликтов;
- адаптации в коллективе: развитие навыков по установлению деловых контактов, организаторских навыков и умений, способности добиваться уважения сверстников и взрослых;
- отношения к жизни: приобретение навыков выбора и принятия решения, мобилизации и самоорганизации в экстремальных ситуациях, приобретение и укрепление волевых качеств, развитие навыка оптимистической оценки реальности.

На начальном этапе библиотерапевтического процесса специалист проводит психодиагностическое обследование, изучает личность читателя-ребенка, уделяя основное внимание анализу отношения ребенка к самому себе, видения

им своего «Я». Это не случайно. Если учитель, организуя чтение школьников в процессе обучения, учит их извлекать новую информацию, анализировать ее, то библиотерапевт в большей мере направляет читательскую деятельность детей и подростков на анализ собственных переживаний в процессе чтения, на выявление взаимосвязей их внутреннего мира с духовным миром литературных героев, учит самопониманию через чтение.

Групповая библиотерапия строится с учетом требований, предъявляемых к любому виду психотерапии, проводимой с детьми и подростками. Наиболее целесообразна следующая возрастная градация: 5–6 лет; 7–11; 12–15 и 16–18 лет. Количественный состав группы — 8–12 человек, предпочтительнее разнополые группы, продолжительность занятий — 1,5 часа; количество занятий — от 14 до 42; присутствие родителей на занятиях обязательно; в одной группе могут состоять дети и подростки с различными формами отклоняющегося поведения.

Начальный этап библиотерапевтической работы начинают с чтения той литературы, которая входит в круг читательских предпочтений данной возрастной группы.

Так, в работе с дошкольниками благодатным материалом для чтения и обсуждения является сказка, с подростками — героическая литература, со старшеклассниками — романтическая, с ярко выраженной нравственной проблематикой. При этом следует учитывать, что дети одного и того же возраста могут стоять на разных ступенях читательского развития.

На следующем этапе более эффективна психологическая литература, разъясняющая закономерности функционирования человеческой психики, особенности психических процессов и свойств личности, возможности и приемы управления своим психическим состоянием.

В работе с подростками и старшеклассниками можно использовать критическую и философскую литературу, что позволяет оптимизировать их восприятие, оценку и реакцию на окружающее.

Важный элемент библиотерапевтической методики, оказывающий эффективное корректирующее воздействие, — творческое воплощение чувств, желаний, возникших в результате прочитанного, инсценирование текста, создание иллюстраций к книге, домысливание судьбы героя и т.д. Такие методы работы получили самое широкое применение в практике литературного воспитания детей и подростков, а также в библиотерапии. С их помощью стимулируются и обогащаются чувства юного читателя, происходит «претворение словесного ряда в зрительный и слуховой», что способствует более полному самовыражению читателя.

Присутствующим на занятиях родителям разъясняют методику работы с книгой. Они могут быть включены в процесс обсуждения и интерпретации прочитанного, выполнять некоторые упражнения вместе с детьми, получают задания по работе с детьми дома. Таким образом, психотерапевтическое воздействие продолжается и после библиотерапевтических занятий.

Еще одна категория людей, остро нуждающихся в оказании психологической помощи, — пенсионеры. Проблема старения, как уже отмечалось, в нашей стране приобретает актуальное значение. Люди, которые еще вчера вели активную трудовую жизнь, выйдя на пенсию, оказались «за бортом» и остро нуждаются в психологической помощи. Но в то же время большая часть из них не решится напрямую обратиться к психологам или психотерапевтам. В этом случае на библиотекаря-библиотерапевта возлагается функция по психологической адаптации данной категории читателей. Основные направления работы с ними:

- индивидуальное и групповое психологическое консультирование, направленное на адаптацию к происходящим в жизни изменениям;
- помощь в преодолении страха перед одиночеством;
- помощь в реализации творческих возможностей.

На первом этапе библиотерапевтической работы с пенсионерами проводятся беседы. Их основная цель — выявить психологические проблемы, волнующие данную категорию читателей. В дальнейшем в соответствии с интересами, выявленными в процессе беседы, формируются группы. Групповая библиотерапия в данном случае способствует:

- выявлению психологических проблем личности;
- ослаблению изоляции;
- возможности быть полезным для других;
- ослаблению чувства тревоги.

Все перечисленные особенности групповой библиотерапии благотворно сказываются на эмоциональном состоянии пожилого человека, способствуют созданию у него заинтересованности в происходящем. Одним из вариантов групповой библиотерапии может стать создание в библиотеке Клуба любителей чтения. Цель клуба — через средства библиотечной работы способствовать успешному читательскому развитию личности, адаптации к изменившимся условиям; ориентация на совершенствование читательской деятельности, показ читателю возможностей библиотеки.

Совместная работа библиотекаря-библиотерапевта и читателей в такого рода клубе, включающая в себя разработку планов чтения, проведение индивидуальных и групповых бесед о прочитанном, и как итог — проведение читательских конференций, благотворно влияет на эмоциональное состояние читателей.

Библиографический список

Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. — Екатеринбург: Деловая книга; М.: Изд. центр ACADEMIA, 1995. — 224 с.

Айзенберг А.Я. О содержании курса «Библиотечная педагогика» // Сов. библиотековедение. — 1985. — № 1. — С. 88—90.

Алексейчик А.Е. Библиотерапия // Руководство по психотерапии. — Ташкент: Медицина, 1985. — С. 127—142.

Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. — Киев: Здоровья, 1990. — 116 с.

Арестов Ю.М. Физическая культура и здоровье: Учеб. пособие: В 2 ч. — М., 1995. — Ч. 2.

Армадеров Г.Р. Организация психологической службы в Российской государственной детской библиотеке с использованием компьютерных технологий // Науч. и техн. б-ки. — 1995. — № 2. — С. 92—100.

Архангельская Е.Ф., Демидов Н.А. Образ жизни и здоровье населения // Здравоохранение Рос. Федерации. — 1992. — № 7. — С. 22—25.

Аршавский И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. — М.: Медицина, 1990. — 192 с.

Асмус В. Чтение как труд и творчество // Вопр. литературы. — 1961. — № 2. — С. 25—27.

Аткинсон Р. Человеческая память и процесс обучения. — М.: Прогресс, 1980. — 528 с.

Бажов Н.М. Факторы, определяющие установку на выбор книги // Науч. конф., посвящ. проблемам психологии чтения и читателя: Краткие тез. докл. — Л., 1971. — С. 14—15.

Бахарев В.Д. Аутотренинг. — М.: Знание, 1992. — 64 с.

Базовая программа: Тематический план, программа курса и методические материалы для системы повышения квалификации и переподготовки кадров медицинских библиотек / М-во здравоохранения Респ. Татарстан, Респ. мед. библ.-информ.центр МЗ РТ; Сост. Дрешер Ю.Н. — Казань: Медицина, 1999. — 16 с.

Безносиков Е.Я., Мицкевич В.Б. Спортивная и массовая физкультурно-оздоровительная работа // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. — 1987. — Вып. 17. — С. 20—22.

Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. — Екатеринбург, 1992. — 156 с.

Белов В.И. Психология здоровья. — СПб.: Респекс, 1997. — 288 с.

Беляева Л.И. Мотивы чтения и критерии оценок произведений художественной литературы у разных категорий читателей // Художественное восприятие: Сборник. — Л.: Наука: Ленингр. отд-ние, 1971. — С. 162—176.

Беляков Л.В. Методика работы с читателями. — М., 1975. — 69 с.

Белянин В.П. Субъективные предпочтения читателя: с чем они связаны? // Что мы читаем? Какие мы?: Сб. науч. тр. — Л., 1993. — С. 92—100.

Библиотерапия: Программа специального курса, тематический план и методические материалы для студентов дневной и заочной форм обучения вузов культуры / Сост. Дрешер Ю.Н. — Казань: Медицина, 1999. — 72 с.

Библиотерапия: психолого-педагогические, социальные и медицинские аспекты: Библиогр. указ./Респ. мед. библ.-информ. центр М-ва здравоохр. Респ. Татарстан;Сост. Ю.Н. Дрешер. — Казань: Медицина, 2000.— 128 с.

Библиотерапия: теория и практика: Темат. план, прогр. спец. курса и учеб.-метод. материалы для студентов вузов культуры и искусств / Казан. гос. акад. культуры и искусств, Респ. мед. библ.-информ. центр М-ва здравоохр. Респ. Татарстан; Сост. Дрешер Ю.Н.; Науч. ред. Ключенко Т.И. — Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2001. — 68 с.

Бухгольц Н. Искусство печального утешить... // Библиотекарь. — 1991. — № 9. — С. 52—54.

Буянов М. Тайны детской психотерапии. — М.: Прометей, 1990. — 127 с.

Вальдгард С.Л. Очерки психологии чтения. — М.; Л., 1931. — 112 с.

Ванеев А.Н. О месте библиотековедения в системе наук // Сов. библиотековедение. — 1978. — № 2. — С. 27.

Васильев В.Н. Здоровье и стресс. — М.: Знание, 1991. — 159 с.

Вельвовский И.З., Миллер А.М. Библиопсихотерапия в системе психотерапии // Вопросы психотерапии: Сб. науч. тр. — М., 1972. — Вып. 3. — С. 62—66.

Волин Ж. Новая специальность книги // Библиотекарь. — 1981. — № 5. — С. 41—42.

Воложин А.И., Субботин Ю.К. Болезнь и здоровье: две стороны приспособления. — М.: Медицина, 1998. — 480 с.

Воробьева К.И. Отечественная библиологическая психология: история, состояние, перспективы. — СПб., 1996. — 312 с.

Георгиева Р. Регуляция психической напряженности в производственных условиях // Психическая напряженность в трудовой деятельности: Сборник. науч. тр. — М., 1989. — С. 172—181.

Гройсман А.Ю. Медицинская психология: Лекции для врачей — слушателей курсов последипломного образования. — М.: Магистр, 1998. — 360 с.

Громяк Р.Т. Гносеологические и психологические основы процесса восприятия художественной литературы: Автореф. дис. канд. философ. наук. — Киев, 1968. — 20 с.

Дворкина М.Я. К вам пришел читатель // Библиотекарь. — 1988. — № 1. — С. 42—43.

Дорогова А. Врачует библиотека // Библиотека. — 1993. — № 4. — С. 31—32.

Дрешер Ю.Н. Библиотерапия как метод лечебного воздействия на детей с ограниченными возможностями // Проблемы реабилитации в детской неврологии (медицинские, социальные, педагогические аспекты): Материалы междунар. симпозиума, 2—3 июня 2000 г. — Казань: Медицина, 2000. — С. 76—82.

Дрешер Ю.Н. Библиотерапия: история и современность // Библиотечное дело и проблемы информатизации общества: Тез. докл. междунар. науч.-практ. конф., Москва, 27—28 апр. 1999 г.: В 2 ч. — М.,1999. — Ч. 1. — С. 94—95.

Дрешер Ю.Н. Библиотерапия: Учеб.-метод. пособие. — Казань: Медицина, 2000. — 52 с.

Дрешер Ю.Н. Валеологические аспекты образовательной деятельности в социокультурной сфере // Философия современного социокультурного образования: Материалы межвузовской науч.-метод. конф., 20 апр. 1999 г. — Казань: ГранДан, 1999. — С. 51—53.

Дрешер Ю.Н. Книга лечит // Мир библиографии. — 1999.— № 4. — С. 45—50.

Дрешер Ю.Н. Кого и как лечит книга // Библиотека. — 1999. — № 3. — С. 68—70.

Дрешер Ю.Н. Курс лекций по библиотерапии. — Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1999. — 304 с.

Дрешер Ю.Н. О некоторых аспектах теории библиотерапии // Труды Республиканского медицинского библиотечно-информационного центра / М-во здравоохранения Респ. Татарстан. — Казань: Медицина, 1998. — Вып. 3. — С. 62—71.

Дрешер Ю.Н. Общепедагогические проблемы формирования здорового образа жизни как направление научно-исследовательской деятельности РМБИЦ // Медицинские библиотеки на рубеже тысячелетий: Материалы науч.-практ. конф. — Казань: Медицина, 2000. — С. 111—115.

Дрешер Ю.Н. Проблемы здоровья населения и валеологические аспекты образовательной деятельности в социокультурной сфере // Библиотека и библиотекарь в современном мире: Сб. ст.—Казань: Медицина, 1999. — С. 24—31.

Дрешер Ю.Н. Профессиональная подготовка библиотерапевтов в системе непрерывного библиотечного образования. — Казань: Медицина, 1996. — 200 с.

Дрешер Ю.Н. Там же. — Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2000. — 376 с.

Дрешер Ю.Н. Руководство по валеологии. — Казань: Медицина, 1999. — 168 с.

Езова С.А. Библиотечное общение. — Улан-Удэ, 1990. — 68 с.

Еманова Ю.Г. Миссия библиотеки и реклама: точки соприкосновения // Медицинские библиотеки на рубеже тысячелетий: Материалы науч.-практ. конф. — Казань: Медицина, 2000. — С. 159—170.

Емельянова Н.А. Библиотечное обслуживание пациентов глазной клиники // Больничные библиотеки накануне XXI века: Материалы науч.-практ. конф., Москва, 15—27 мая 1999 г. — М.: Гэотар Медицина, 1999. — С. 64—69.

Жарков Д.С. Библиотечная программа художественно-эстетической реабилитации незрячих // Роль специальных библиотек в художественно-эстетическом развитии незрячих. – М., 1984. – С. 3–20.

Жиляева Е.П. Книга лечит // Здоровье. – 1973. – № 10. – С. 4.

Журавлева К.И. Пути повышения потенциала здорового образа жизни // Здоровый образ жизни: Тез. докл. междунар. конф., Ленинград, 12–14 дек. 1990 г.: В 2 ч. – Новгород. – Ч. 2. – С. 30–31.

Заправдина Р., Оверяник Т. К вопросу об условиях организации библиотечного обслуживания нервно-психических больных детей и возможностях воздействия на них книгой // XIII студ. науч. конф., посвящ. 50-летию образования СССР: Краткие тез. докл. – Л., 1972. – С. 55–57.

Кабачек О.Л. Библиотерапия как часть психотерапии и как аспект библиотечной педагогики // Психолог в детской библиотеке. – М., 1994. – С. 69.

Каганов И.Я., Миллер А.М. Неотложная задача книговедения: Книга и психическое здоровье // Психотерапия в курортологии. – Харьков, 1968. – С. 66–68.

Казаринова И.Н. Влияние межчитательского общения на читательскую деятельность личности в кризисном состоянии // Что мы читаем? Какие мы?: Сб. науч. тр. – Л., 1993. – С. 122–134.

Казаринова И.Н., Смагин Е.Л. Возможности библиотерапии // Науч. и техн. б-ки. – 1999. – № 8. – С. 34–40.

Кан-Калик В.А. Основы профессионально-педагогического общения. – Грозный, 1979. – 137 с.

Квинн В. Прикладная психология. – СПб.: Питер, 2000. – 560 с.

Клименкова Н.В. Проблема общения в руководстве чтением // Сов. библиотековедение. – 1983. – № 2. – С. 36.

Климова В.И. Человек и его здоровье. Изд. 2-е, доп. – М.: Знание, 1990. – 221 с.

Клюшина Н. Душу исцелит добро // Библиотека. – 1994. – № 2. – С. 38.

Клюшина Н., Кушнир Г., Сапоровская М. Библиотерапия // Библиотекарь. – 1991. – № 9. – С. 51–52.

Книга как инструмент библиотерапии: Темат. план, прогр. спец. курса и учеб.-метод. материалы для студентов вузов культуры и искусств / Респ. мед. библ.-информ.центр М-ва здравоохранения Респ. Татарстан; Сост. Дрешер Ю.Н.; Науч. ред. Ключенко Т.И. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2001. – 40 с.

Козлов И.И. Как относиться к себе и людям, или Практическая психология на каждый день. – М.: Новая школа, 1993. – 327 с.

Колеченко А.К. Развивающаяся личность и педагогические технологии: Метод. рекомендации.–Л., 1990. – 85 с.

Колмакова Д.В. О восприятии художественного текста учащимися старшего возраста // Вопр. психологии. – 1973. – № 1. – С. 97–109.

Крайг Г. Психология развития. Изд. 7-е. – СПб.: Питер, 2000. – 987 с.

Кузнецов О.Н. Пациентоцентрированная библиотерапия психогений непривычных условий существования // Вестн. гипнологии и психотерапии. – 1993. – № 2. – С. 34–54.

Леонтьев А.А. Педагогическое общение. – М., 1979. – 46 с.

Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. Изд. 3-е. – М., 1972. – 575 с.

Масляев О.И. Психология личности. – М.: Сталкер, 1997. – 406 с.

Матлина С.Г. Диалог с читателями // Библиотекарь. – 1984. – № 4. – С. 32–33.

Мейжис И.А. Социальная психология библиотечного дела // Библиотековедение.–1993. – № 3. – С. 49–57.

Менделевич В.Д. Клиническая медицинская психология: Практическое медицинское руководство. – М.: МЕДпресс, 1999. – 592с.

Миллер А.М. Некоторые проблемы библиотерапии за рубежом: Обзор литературы // Библиотековедение и библиография за рубежом. – 1971. – Вып. 36. – С. 93–107.

Миллер А.М. Особенности руководства чтением больных в библиотеках лечебно-профилактических учреждений: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Л., 1975. – 20 с.

Миллер А.М. Принципы отбора для лечебного чтения // Психотерапия и деонтология в комплексе лечения и реабилитации больных на курорте: Тез. докл. Всерос. науч.-практ. конф., июнь 1972 г. – Харьков, 1972. – С. 68–70.

Миллер А.М. Составление плана чтения и его обоснование – необходимое звено либропсихотерапии (библиотерапии) // Психотерапия в курортологии: Тез. докл. науч.-практ. конф., 20–22 нояб. 1974 г. – Кисловодск, 1974. – С. 45–48.

Миллер А.М. Субъективная интерпретация художественных произведений у больных неврозами // Психотерапия и деонтология в комплексе лечения и реабилитации больных на курорте: Тез. докл. Всерос. науч.-практ. конф., июнь 1972 г. – Харьков, 1972. – С. 24–27.

Миллер А.М. Чтение больных в лечебно-профилактических учреждениях // ИФЛА/ФИАВ (Международная федерация библиотечных ассоциаций). Подсекция больничных библиотек: 36-я сессия. – М., 1970. – С. 12.

Михнова И.Б., Цесарская Г.Л. Как сделать рекламу библиотеки: Теория, методика, практика. – М.: НВЦ «Библиомаркет», 1996. – 220 с.

Мишкинене Г.Р. Библиотерапия в медицинских библиотеках Литвы: Метод. рекомендации. – Вильнюс, 1972. – 22 с.

Нагорная Е.В., Черняковская В.А. Методическая роль республиканской медицинской библиотеки в формировании здорового образа жизни // Соц. гигиена, организация здравоохранения и история медицины: Респ. межвед. сб. – Киев, 1989. – Вып. 20. – С. 100–103.

Немов Р.С. Психология: Учебник. В 3 кн.: Изд. 4-е. – М.: Владос, 2000. – Кн 3-я.

Никифорова О.И. Психология восприятия художественной литературы. – М.: Книга, 1972. – 152 с.

Основы физиологии человека: Учебник. В 2 т. / Под ред. Б.И. Ткаченко. – СПб.: Международный фонд истории науки, 1994.

Педагогика здоровья. – М.: Педагогика, 1990. – 284 с.

Печенкина О.В. Библиотерапевтическая работа в библиотеке 114 ОКВГ // Больничные библиотеки накануне XXI века: Материалы науч.-практ. конф., 15–27 мая 1999 г., Москва. – М.: Гэотар Медицина, 1999. – С. 52–53.

Поварнин С.И. Как читать книги.–Л.: Изд-во ЛГУ, 1960. – 87 с.

Прохоров А.О. Методы психической саморегуляции: Учеб. пособие. – Казань, 1990. – 107 с.

Психиатрия, психосоматика, психотерапия / К.П. Киксер, Г. Фрайбергер, Г.К. Розе, Э. Вульф / Пер. с нем. И.Я. Сапожниковой, Э.Л. Гушанского. – М.: Алетейна, 1999. – 504 с.

Психотерапия / Под ред. Б.Д. Карвасарского – СПб.: Питер, 2000. – 544 с.

Психические состояния / Сост. Л.В. Куликов.–СПб.: Питер, 2000. – 506 с.

Психологический контакт библиотекаря с читателями: Практ. пособие для библиотекарей / Рос. гос. библиотека; Сост. О.В. Решетникова. – М., 1994. – 96 с.

Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом. – М., 1992. – 240 с.

Розенблюм С.Е. Опыт работы с книгой у постели больного // Мед. сестра. – 1954. – № 7. – С. 20–24.

Рослик Г.М. Немного о библиотерапии // Науч. и техн. б-ки. – 1995. – № 7. – С. 65–68.

Рубакин Н.А. Работа библиотекаря с точки зрения библиопсихологии. К вопросу об отношении книги и читателя // Читатель и книга. Методы их изучения: Сб. ст. Я.В. Ривлина, Н.А. Рубакина, Б.О. Боровича. – Харьков, 1925. – С. 37–66.

Рубакин Н.А. Что такое библиологическая психология. – Л.: Колос, 1924. – 61 с.

Рыбкина О. В борьбе за человека // Библиотекарь. – 1987. – № 6. – С. 54.

Смолина Е.В. Общение как фактор эффективности индивидуальной работы с читателями: Автореф. дис. канд. пед. наук. – Л., 1989. – 16 с.

Соколов Е.Т. Самопознание и самооценка при аномалиях личности. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 215 с.

Творогова Н.Д. Психологическая помощь, опосредованная книгой // Больничные библиотеки накануне XXI века: Материалы науч.-практ. конф., 15–27 мая 1999 г., Москва. – М.: Гэотар Медицина, 1999. – С. 58–64.

Тематический план, учебная программа и методические материалы для работников с высшим небиблиотечным образованием / РМБИЦ МЗ РТ; Сост. Ю.Н. Дрешер. – Казань: Медицина, 1999.–128 с. – (Система повышения квалификации и переподготовки кадров медицинских библиотек).

Тематический план, учебная программа и методические материалы для работников с высшим библиотечным образованием (стаж работы – 5 лет) / РМБИЦ МЗ РТ; Сост. Ю.Н. Дрешер. – Казань: Медицина, 1999.– 92 с. – (Система повышения квалификации и переподготовки кадров медицинских библиотек).

Уолш М.А. Организация библиотечного обслуживания больных // Бюллетень ЮНЕСКО для библиотек. – 1969. – № 2. – С. 81–90.

Учусь читать, размышлять, выступать / Под ред. Г.В. Платонова. – М.: Мол. гвардия, 1980. – 208 с.

Фокс А., Фокс Б. Иммунитет на всю жизнь. – М.: Бином; СПб.: Золотой век, 1996. – 285 с.

Чопра Д. Современное здоровье. – М.: Бином; СПб.: Золотой век, 1995. – 431 с.

Что такое библиологическая психология? // В мире книг. – 1967. – № 3. – С. 39.

Шандала М.Г., Звиняцковский Я.И. Окружающая среда и здоровье населения. – Киев: Здоровья, 1988. – 149 с.

Шапошников А.Е. Библиотечное обслуживание инвалидов: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1993. – 33 с.

Шапошников А.Е. Библиотерапия в прошлом, настоящем и будущем // Больничные библиотеки накануне XXI века: Материалы науч.-практ. конф., 15–27 мая 1999 г., Москва. – М.: Гэотар Медицина, 1999. – С. 70–71.

Шрайнер К. Как снять стресс. – М.: Универс, 1993. – 272 с.

Щедрина А.Г. Онтогенез и теория здоровья: методологические аспекты.–Новосибирск: Наука. Сиб. отд-ние, 1989. – 136 с.

Alston E.F. Bibliotherapy and psychotherapy//Library Trends. – Urbana. – 1962. –Vol. 11, № 2. – P. 159–176.

Anderson B. Bibliotherapy//Journal of Library Science.–Nagpur University.– 1963.–Vol. 6.–P. 11–13.

Anstett R.E., Poole S.R. Bibliotherapy: an adjunet to care of patients with problems of living // J. Fam. Pract.–1983.– Vol. 17, № 5.–P. 845–853.

Bibliotherapie//Encyclopedia of library and informational Science.–London.– 1969.–Vol. 2.–P. 448–457.

Bibliotherapy sourcebook/Ed. by Rubin R. J.—Oryx Press, 1978.—416 p.
Bickel R. The library as a therapeutic experience/Bulletin of the Medical Library Association.—Baltimore, 1959.—Vol. 47, № 3.—P. 305—314.
Bower J. The therapeutic value of books for disabled children // Reading Therapy Newsletter.—1993.—Vol. 5, № 2.—P. 5—6.
Broun R.M. Bibliotherapy as a technique for increasing indivi-duality among elderly patients // Hosp. Community Psychiatry.—1977.—Vol. 28, № 5.—P. 347.
Cohen L.J. The experience of therapeutic reading//West. J. Nurs. Res.—1994.—Vol. 16, № 4.—P. 426—437.
Elser H. Bibliotherapy in practice//Library Trends.—1982.—Vol. 30, № 4. — P. 647—659.
Farkas G.S., Yorker B. Case studies of bibliotherapy with homeless children// Issues Ment. Health Nurs.—1993.—Vol. 14, № 4.—P. 337—347.
Forrest M.E.S. Children with special needs: Reading therapy study // Health libraries Review.—1992.--Vol. 9, № 1.—P. 29—30.
Going M.E. Therapeutic value of reading // Assistant librn.—1970.—Vol. 63, № 7.—P. 70, 108, 110.
Hynes A.C. Bibliotherapy — the interactive process//Catholic Library World.—1987.—Vol. 58, № 4.—P. 167—170.
Jamison C., Scogin F. The outcome of cognitive bibliotherapy with depressed adults // J. Consult. Clin. Psychol.—1995.—Vol. 63, № 4.—P. 644—650.
Lanza M.L. Bibliotherapy and beyond //Perspect. Psychiatr. Care.—1996.—Vol. 32, № 1.—P. 12—14.
Menninger K. Reading as Therapy//American Library Association Bullitin.—1961.—Vol. 55.—P. 316—319.
Olsen D. Bibliotherapy to help children solve problems // The Elementary School.—1975.—Vol. 7.—P. 422—429.
Pardeck J.T. Using literature to help adolescents cope with problems // Adolescence.—1994.—Vol. 29, № 114.—P. 421—427.
Peseschkian N. Psychotherapy of everyday life.—Berlin; Heidelberg; N.-Y.: Springer Verlag, 1986.—247 p.
Rubin R.J. Using bibliotherapy: a guide to theory and practice // St Elizabeth's Hospital Bibliotherapy Training Program.—London: Mansell; Oryx Press, 1978.—245 p.
Scogin F., Hamblin D., Bentler L. Bibliotherapy for depressed older adults: a self-help alternative // Gerontologist.—1987.—Vol. 27, № 3.—P. 383—387.
Schooler J. Bibliotherapy // Adoptive Families.—1996.—Vol. 29, № 2.—P. 49.
Schultheis M. A guidebook for bibliotherapy.— Glenview, IL: Psychotcchnics, 1972.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современный человек испытывает высокие нагрузки, связанные с неблагоприятным воздействием окружающей среды, постоянно возрастающими темпами производства и увеличивающимся потоком информации. Это оказывает огромное влияние на состояние психического и душевного здоровья человека. Возникают проблемы адаптации к условиям меняющегося мира, формирования навыков оптимальных действий в непривычных ситуациях, выработки оптимальных решений и рационального стиля поведения.

На их решение направлена деятельность целого ряда общественных институтов — учреждений здравоохранения, образования, социокультурной сферы. Большую роль в процессе адаптации должны играть библиотеки.

Глобальные изменения, затронувшие в последнее десятилетие все стороны жизни нашего общества, привели к возрастанию роли библиотечных работников, углублению специализации библиотечной профессии, появлению новой категории специалистов — библиотерапевтов. Это своего рода реакция на растущую потребность в социализации личности. Эффективным инструментом для нее может служить библиотека, которая способна через документальную модель окружающей действительности и социума, привлекая богатый арсенал специфических средств, целостно воздействовать на личность.

Продуктивным направлением деятельности библиотек в связи с вышеизложенным является оздоровительно-библиотерапевтическая деятельность, основная задача которой — достижение определенной информационной культуры, гармонии духовного мира личности с окружающей средой, а не просто традиционное лечение книгой.

Формирование представлений об оздоровительных возможностях библиотечного дела связано с преодолением ряда противоречий. Если задаться вопросом: «Кто должен лечить книгой?», то на первый взгляд все довольно ясно. Поскольку речь идет о лечении, значит — врач. Такой подход имеет определенный смысл: кому как не врачу знать о болезнях своих пациентов. Все так, но вот много ли врач знает о самом важном в данной ситуации — о книгах, которые он «прописывает»?

Именно поэтому библиотерапией занялись те, кто хорошо знаком с литературой по роду своей деятельности, — библиотекари.

Оздоровительное направление в библиотечном деле в нашей стране зародилось в начале XX в. Идеологический прессинг со стороны государства в годы со-

ветской власти оказал влияние не только на интенсивность научных исследований в данной сфере, но и на их содержание и направленность. При этом оздоровительные возможности библиотечной работы исследовались в тесной связи с изысканиями в области педагогики и психологии.

Как известно, одной из методологических основ библиотечной деятельности являются результаты исследования человека с педагогической точки зрения, причем отношение педагогики к индивидууму является сугубо практическим.

Библиотечная же педагогика становится сегодня особой научной дисциплиной, интегрирующей в себе различные методы сбора и распространения информации и знаний. Библиотекарь – первое лицо в реализации педагогической функции библиотеки. Он выступает в роли организатора самостоятельной деятельности пользователей, и такая система в наибольшей степени способствует их духовному развитию. Читатель выступает не только в роли объекта педагогической деятельности библиотеки, но и субъекта, корректирующего саму систему. Основные методы библиотечной педагогики специфичны и реализуются на основе добровольности субъекта воздействия. К ним относятся общение, собеседование, открытый доступ к фонду, свободный выбор документов и т.п. Для реализации основной функции библиотека располагает огромным совокупным информационным потенциалом, безусловно обладающим оздоровительным влиянием.

Но для того, чтобы вести оздоровительную работу в полном объеме, необходимо не только знать «книжные богатства» своей библиотеки и возможности их влияния на те или иные психологические состояния человека. Прежде всего необходимы общие знания в сфере медицинской и общей психологии.

Отечественная библиотерапевтическая теория на современном этапе переживает период становления и развития. Разработаны методики практического применения библиотерапии. Данное учебное пособие дает возможность ознакомиться не только с психологическими особенностями человека, но и возможностями применения этих знаний в библиотечной работе.

В вузах культуры ведется раздельное преподавание психологии и библиотечно-библиографических дисциплин. Психология же проходит как общеобразовательный курс. Но, как мы уже убедились, в библиотечной работе вообще, и ее оздоровительном направлении в частности, именно эти знания играют большую роль. В представленном пособии сделана первая попытка объединить эти две научные дисциплины в единое целое. Вопросы библиопсихологии, как уже отмечалось, в нашей стране получили развитие в трудах Н.А. Рубакина. Мы же делаем значительный акцент на понимание библиотечными работниками основ и особенностей высшей нервной деятельности, психических процессов, протекающих в организме человека. Эти знания помогут библиотекарям правильно организовать библиотерапевтический процесс, т.е. грамотно выполнять «миссию» по восстановлению общественного и индивидуального здоровья.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Рекомендации библиотерапевтам-практикам

- Выделите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте свои усилия на их достижении. «Одно из самых действенных средств борьбы со стрессом, – считает Ричард Эрл, – осознать, что наиболее важно для вас и вашей семьи и что необходимо сделать, чтобы этого добиться». Даже самые скромные достижения на пути к поставленной цели повышают уверенность в себе и улучшают душевное самочувствие.
- Не пренебрегайте общением. Человеку, которому кажется, что он одинок и покинут, что он остался один на один со своими неразрешимыми проблемами, просто необходимо общество друзей и близких. Даже короткий телефонный разговор с другом может оказать лучшее действие, чем транквилизатор.
- Предпримите шаги к устранению источника напряжения. Например, если вы поняли, что самое большое огорчение доставляет вам конфликт с сотрудниками и затруднения в работе, – постарайтесь наладить конструктивные отношения и организовать совместную работу. Ваши усилия в этом направлении позволят вам ощутить уверенность в себе, которая неизбежно победит чувство безысходности.
- Используйте паузы для расслабления. Почти ежедневно каждому из нас приходится попадать в ситуации вынужденной бездеятельности или ожидания – например, в очереди, в транспорте и т.п. Многих это раздражает. Постарайтесь, наоборот, использовать эти минуты, чтобы отвлечься от забот и волнений. Позаботьтесь об обстановке, которая вас окружает. В оформлении своего жилища не используйте крупные пятна красного и желтого цветов. Доктор Карлтон Вагнер из Калифорнийского института цветовых исследований (г. Санта-Барбара) считает: «Красный цвет возбуждает, он

способствует выделению гормонов, поддерживающих стресс. Кроме того, замечено, что дети чаще дерутся в помещениях с желтыми стенами». Наиболее успокаивающими являются мягкие пастельные тона зелено-голубой гаммы.

- Обсуждайте с близкими свои проблемы. Ссоры чаще всего происходят дома — наверное, потому, что к вечеру у всех накапливается напряжение, и достаточно любого повода для вспышки раздражения. Не жалейте времени для спокойного разговора с родными. Обозначьте вслух свою проблему — и вы ее уже почти решили.
- Научитесь слушать. Никогда не будьте уверены в том, что вы сразу понимаете мысли, которые хочет высказать собеседник. Выслушайте его внимательно, чтобы не возникло непонимание. Так вы сможете избежать многих поводов для огорчений и конфликтов. Найдите резервы времени. Если ваше состояние порождено дефицитом времени, подумайте, как вам более рационально организовать свою жизнь. Хотя бы утром вставайте минут на пятнадцать раньше, чем обычно; так вы сможете спокойно собраться и уйти на работу без спешки.
- Отдыхайте всей семьей. Не изнуряйте себя работой сверх меры. Если в ближайшие две недели вы не планируете никакого совместного семейного времяпрепровождения, вам просто необходимо пересмотреть свои жизненные ценности.
- Пусть в вашей жизни найдется место юмору и смеху. Так, профессор психологии Корнелского университета доктор Элис Айзен считает, что просмотр комедий — особенно всей семьей — заметно снижает психическое напряжение.
- Музыка — это тоже психотерапия. Почаще слушайте музыку, которая улучшает ваше настроение. Выбор мелодий определяется вашим вкусом.
- Физические нагрузки снимают нервное напряжение. Кроме того, регулярные физические упражнения укрепляют ваше здоровье, а чем лучше у вас здоровье — тем легче бороться с дистрессом.
- Помогает смена деятельности, когда положительные эмоции от какого-то приятного занятия вытесняют огорчение. Хотя попытка изгнать сильный стресс столь же сильной радостью таит в себе угрозу. Так, студент, отправившийся на дискотеку после изнурительного экзамена, фактически удваивает свой стресс и в итоге чувствует себя окончательно опустошенным.

Создатель теории стресса Ганс Селье утверждал: «Стресс — это жизнь». Так надо ли с ним бороться? Пока мы живы, мы будем радоваться и огорчаться. Конечно, надо уметь расслабляться, смягчать напряжение. Однако если оно совсем исчезнет, то и жизнь закончится.

- Необходимо пересмотреть и существенно скорректировать свою самооценку. Многие из нас настолько сжились со своей профессией, что безотчетно считают ее частью собственной личности. На вопрос — кто вы такой? — большинство людей, назвав свое имя, может быть, возраст и семейное положение, непременно указывают свою профессию и должность. Но ведь это не неотъемлемые атрибуты нашей личности, а такие же поверхностные явления, как платье или прическа, которые можно и сменить (и возможно — к лучшему). Если обстоятельства вынуждают сменить специальность, это нисколько не умаляет личного достоинства. Обретение новой работы, даже менее престижной, — это доказательство вашей жизнеспособности. Стыдно лишь впадать в уныние и ничего не предпринимать для изменения своего положения.
- Потеря работы и поиск новой — это сильнейший стресс. Согласно шкале стресса, смена профессии находится примерно на том же уровне, что и развод, — около 73 баллов (для сравнения, смерть одного из супругов — 100 баллов). С этим необходимо считаться и принимать все доступные меры по смягчению стресса. Уделяйте внимание физической активности — это способствует снижению психического напряжения. Общайтесь с доброжелательными людьми. Ни в коем случае не отказывайтесь от своих увлечений и хобби — это важный источник положительных эмоций, которых так недостает.
- Необходимо трезво оценить ситуацию, сложившуюся на рынке труда. Вероятно, не имеет смысла упорно держаться за ту профессию, которая привела вас в нынешнее положение. Если спрос на специалистов вашего профиля резко упал, значит, нужна переориентация. И не переоценивайте драматизм этого положения. Вы никогда не останетесь без работы, если научитесь смотреть на переобучение и смену обязанностей как на естественную часть своей трудовой биографии. Более того, опыт показывает, что лучший способ сделать карьеру — профессиональные «прыжки» раз в 3–5 лет.

Харви Маккей (США) справедливо заметил: «Не торчите все время на одном месте ради того, чтобы вас наградили золотыми часами при уходе на пенсию. Непрерывно эволюционируйте и учитесь. И вы найдете нечто такое, что вам по душе, и добьетесь того, что оно на вас будет работать, даже если это на первый взгляд не имеет никакого отношения к вашему роду занятий».

Эти слова подкрепляются исследованиями психологов Гарвардского университета. Они показали, что успех на 85 процентов зависит от личных качеств, правильного выбора линии поведения и лишь на 15 процентов определяется степенью профессионализма и компетентности. Эти цифры, пожалуй, должны стимулировать время от времени смену работы.

- Следите за своей пассивностью и унынием как за грабителями, ищите закономерности в их поведении и опережайте их. Привыкните к мысли, что придется отказаться от большой доли экономического и душевного комфорта и амбиций: это не навсегда. Эдо Броек и Карло Бергонти – основатели Международной фирмы по созданию реабилитационных программ для уволенных руководителей – делом «первой важности» называют неизменное бритье по утрам. Консультанты напоминают, что надо иметь достойный вид и даже выглядеть слегка агрессивно.
- Проанализируйте свои способности и склонности, которые могут быть полезны при выборе новой профессии. Возможно, на прежнем месте какие-то ваши качества не могли реализоваться в полной мере. Теперь настало время их проявить.
- Для правильной выработки стратегии трудоустройства надо разобраться и в том, насколько успешной будет ваша переподготовка для работы по той или иной специальности. Одни люди легко схватывают новые знания и быстро приобретают требуемые навыки, другим очень трудно сломать сложившиеся стереотипы трудовой деятельности и изменить поведенческую мотивацию. Поэтому, если вы сделаете неправильный выбор и попытаетесь переквалифицироваться в специалиста в той области, которая для вас трудна или малопонятна, то просто потеряете время и лишь усугубите ситуацию.
- И самое главное: смена работы редко оборачивается мгновенной переменой к лучшему. Приготовьтесь к тому, что преимущества нового положения проявятся не сразу. Но свои достоинства есть у любого положения. И только от вас зависит, как вы сумеете их использовать.
- Перестаньте сравнивать себя с другими. Застенчивый человек убежден, что он проигрывает в сравнении с окружающими. Однако человек вообще – неважный объект для сравнения. Каждый в чем-то превосходит другого, а в чем-то уступает. Не надо преувеличивать свои недостатки и следует осознавать достоинства. Составьте список ваших личных черт, состоящий из двух колонок. В левую

выпишите все, что вас не устраивает и огорчает, в правую – все то, что может это уравновесить. Ведь даже на саму застенчивость можно взглянуть иначе. Например: «Я не выскочка, не назойлив, не агрессивен. Люди считают меня скромным и покладистым». Осознав свои достоинства, легче найти в них опору в сложных ситуациях.
- Не позволяйте старым огорчениям порождать новые. С любым человеком случаются неприятности. Каждый из нас может вспомнить, как его отвергли, высмеяли, унизили. Для многих это становится непреодолимым препятствием к новым достижениям. Вспоминая о прошлых огорчениях, застенчивый человек с трепетом ждет, что в похожей ситуации они обязательно повторятся. Вовсе не обязательно! Просто вы, наверное, когда-то совершили ошибку, которую больше не повторите.
- Не принимайте на свой счет недоброжелательность других людей. Чаще всего грубость, агрессивность, злая ирония – это выражение каких-то внутренних переживаний и конфликтов того человека, который так себя ведет. Если вас кто-то обидел, это не значит, что вы плохой. Скорее всего – самому обидчику плохо. Это у него проблемы, а не у вас.
- Расширяйте круг общения. Застенчивые люди склонны замыкаться в себе. Но порой достаточно лишь принять приглашение в какую-то компанию, чтобы понять: никакие опасности мне не грозят, я могу чувствовать себя спокойно. Не избегайте общения с теми, кто к нему стремится. И вы постепенно избавитесь от замкнутости.
- Формируйте у себя навыки общения. Хорошая помощь в этом – пособия по практической психологии, которых в последние годы издано немало. Помогают и упражнения перед зеркалом, и ролевые игры. В преддверии ответственной встречи или публичного выступления не пренебрегайте предварительной подготовкой, репетицией. Домашними заготовками пользуются многие блестящие ораторы, артисты и политики.
- Ни в коем случае не «лечитесь» алкоголем. Лишняя рюмка скорее породит не раскованность, а развязность. Сожаления об этом лишь усугубят застенчивость.
- Цените свои успехи. Застенчивый человек склонен воспринимать свои промахи и огорчения как закономерность, а удачи – как случайность. Если изменить свой взгляд – фиксировать успехи и вознаграждать себя за них, – скоро станет ясно: оснований для уныния не так уж и много.

- И самое главное — решайте свои проблемы, а не отворачивайтесь от них! Успех никому не гарантирован, но он вероятен. И только активное стремление к нему повышает эту вероятность.

В минуты озлобления и гнева (а эти неприятные чувства, увы, посещают каждого) не торопитесь извергать громы и молнии на головы близких. Лучше подойдите к зеркалу и вглядитесь в свои искаженные черты. Неприятно, правда? Так постарайтесь придать лицу «более человеческое» выражение. Посвятив этому несложному усилию всего с полминуты, вы заметите, как раздражение стихает.

Вообще, перед зеркалом полезно «репетировать» любую ответственную жизненную ситуацию. Вы намерены пройти какое-то серьезное испытание, провести важные переговоры, обратиться к кому-то с просьбой? А как вы при этом будете выглядеть — достойно или униженно, уверенно или жалко? Нет ничего проще — подойдите к зеркалу и посмотрите, настроив себя на предстоящее событие. Можно мысленно или даже вслух проговорить свои реплики и проследить, соответствует ли сказанному выражение лица.

Зеркало живет нашей жизнью, часто отражая наши достоинства и слабости. Согласно древнему поверью, оно как бы впитывает в себя часть личности смотрящегося. Разбить зеркало — дурная примета: тем самым как бы отламывается какая-то важная часть нашего бытия, нарушается жизненная гармония.

Вообще, народные поверья приписывают зеркалу многие мистические свойства. Тому можно верить или нет, но ясно одно: зеркало не в силах навязать нам неестественный для нас образ, но оно может показать то, что мы желаем в нем увидеть: унылое, озабоченное существо, недовольное собой и миром, либо уверенного человека, хозяина себе, своему дому и своей судьбе. А кого вы предпочитаете увидеть?

- Всем членам семьи необходимо заключить негласный договор, по которому каждому отводится определенная личная территория. Не всегда возможно, чтобы это была отдельная комната. Тогда пусть это будет хотя бы уголок, на который кто-то из членов семьи приобретает приоритетные права. Интуитивно мы стараемся придерживаться этого правила: почти во всяком доме есть если не детская комната, то уголок с игрушками, «папин рабочий стол», «мамино кресло» и т.п. Установление таких территорий не требует подписания соглашений и возведения неприступных рубежей. Достаточно просто взять за правило: если человек находится на «своей» территории, не следует без необходимости его беспокоить.

- Важный фактор, влияющий на настроение и самочувствие, — расположение мебели, которое определяет, какое положение члены семьи займут на территории дома и относительно друг друга. Установлено, что если лейтмотивом общения выступает соперничество, то люди располагаются напротив друг друга, если кооперация — становятся или садятся рядом, вполоборота. Более того, если расположение мебели принуждает занять ту или иную позицию, то и взаимные контакты людей приобретают соответствующую окраску. То есть, поставив вдоль одной стены диван, а напротив — кресла, мы буквально провоцируем противостояние.
- Чтобы чувствовать себя психологически комфортно в любой обстановке, старайтесь занять такое положение, чтобы не ощущать спиной пустоту. Интересное наблюдение провел английский психолог Л. Соммер. Он предпринял перестановку кресел в гостиной пансионата для престарелых. Всякий раз, когда кресло оказывалось отодвинутым от стены, постояльцы немедленно возвращали его на место.

Судя по всему, людям не нравится иметь за спиной неконтролируемое пространство. В древности это было связано со вполне естественным опасением подвергнуться сзади неожиданному нападению. С тех давних пор этот рефлекс не угас. К тому же он еще более обостряется в определенных жизненных ситуациях. Так, один из героев фильма «Белорусский вокзал» — ветеран войны, бывший десантник— отказывается садиться спиной к двери, поскольку на всю жизнь сохранил ожидание угрозы из неконтролируемого пространства. Понятно, что это касается любого из нас. И вы можете избавить человека от некоторого неосознаваемого неудобства, если позволите ему занять «безопасное» положение со «страховкой» за спиной.

Но и чрезмерная страховка может навредить. Так, сидя в любом положении, желательно не упираться спиной в стену, иначе даже в достаточно просторном помещении создается ощущение тесноты.

- Расположение кровати может неявно стимулировать положительные или отрицательные ощущения, которые большей частью не осознаются, но влияют на самочувствие. А ведь из того времени, что мы находимся дома, немалую часть проводим в постели. И неосязаемые «геопатогенные зоны» тут, как правило, ни при чем. Крайне неудачным можно считать такое положение, при котором кровать оказывается напротив дверного проема. Дверь сама по себе символизирует возможность вторжения, даже если, кроме лежащего в кровати, никто в квартире не живет. А это, в частности, может породить смутные ощущения, препятствующие нормальному засыпанию или интимной близости супругов. Так что для поднятия жизненного тонуса порой достаточно просто переставить кровать.

Уже упоминавшийся Л. Соммер экспериментировал с расположением кроватей. Он предлагал студентам-новичкам занять место в общежитии, где в комнате стояло восемь кроватей – по четыре вдоль каждой стены. Оказалось, что при возможности выбора предпочтение всегда отдается угловым кроватям. То есть человек предпочитает спать так, чтобы его голова была ориентирована на угол, образуемый двумя стенами. Вероятно, это и есть оптимальное положение для спального места.

- В целом мебель, расставленная вдоль стен, создает впечатление большего простора. Мы же по традиции посреди самой большой комнаты ставим стол, а это скрадывает пространство и заставляет даже на большой площади чувствовать тесноту.

Существует еще много дизайнерских уловок, позволяющих «расширить» помещение. Конечно, когда несколько человек вынуждены тесниться в маленькой комнате, никакие уловки не помогут – необходимо расширение жилплощади. Но в не столь критических случаях и простые «косметические» меры порой позволяют вздохнуть свободнее.

- Когда череда неприятностей повергает вас в уныние, необходимо переломить эту тенденцию, сделать «перебивку огорчительных событий». Доставьте себе радость любым доступным способом: сходите в кино или в театр, послушайте любимую музыку, наконец – просто погуляйте или съешьте что-нибудь вкусное. Немного подняв настроение, легче решать насущные проблемы.
- Не пытайтесь отогнать огорчения с помощью спиртного. Алкоголь не способен изменить негативные эмоции на позитивные, он лишь усугубляет наше состояние: бодрого бодрит, унылого заставляет хандрить еще сильнее. Краткая вспышка эйфории не стоит последующего упадка.
- Когда дела идут вкривь и вкось, полезно переключиться. Отложите работу, которая не ладится, и займитесь тем делом, которое получится наверняка. Пускай дело это не очень важное, однако с опорой на маленький успех легче достичь более значительного.
- Не отворачивайтесь от огорчений, не пытайтесь их игнорировать. Американский лозунг «Все – о'кей!» плохо приживается в наших краях. Да и самим американцам радости не приносит. Привычка скрывать боль за натужной улыбкой чревата внутренним перенапряжением. Относитесь к неприятностям трезво и спокойно.
- Заботы облегчаются, если ими поделиться. Для этого не обязательно спешить к психоаналитику. Жизнь показывает, что лучшими психотерапевтами для нас выступают те друзья и знакомые, которые готовы нас сочувственно выслушать, поделиться своим опытом, дать добрый совет. Если такого человека рядом нет, доверьте свои переживания бумаге. Описав свои чувства, вы с ними легче справитесь.

- Избегайте контактов с пессимистами, людьми озлобленными и отчаявшимися. Невезение подобно заразной болезни.
- В минуты огорчения вспоминайте о своих достоинствах и преимуществах. Ведь вас не гложет смертельный недуг, не сторожит тюремная охрана, не поджидает наемный убийца. Даже в данный не очень приятный для вас момент множество людей вам отчаянно завидуют.
- Не изводите себя переживаниями о проблемах, которые не имеют решения. Единственное средство от холодного ветра – теплое пальто.
- Не ждите, что окружающие будут относиться к вам с неизменной симпатией. Все они, за исключением самых близких людей, превыше ваших интересов ставят свои собственные. И это естественно. Научитесь, считаясь с их интересами, твердо отстаивать свои. При попытках вас беззастенчиво использовать – разворачивайтесь и идите прочь. Это избавит вас от многих сожалений.

Самое главное – цените то, что вам доступно и посильно. Ибо верно сказано: «Обычно на судьбу ропщет тот, кто ждет от нее слишком многого».

Приложение 2. Тесты

Тест 1. НАЙДИТЕ ИСТОЧНИКИ НАПРЯЖЕНИЯ В ВАШЕЙ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

Крепкие семейные связи и добрые отношения с близкими – надежное препятствие перед патологическим стрессом и источник борьбы с ним. Вам предлагается набор вопросов, отвечая на которые вы сможете выявить скрытые источники недовольства и неудовлетворенности в семейной жизни. Это может быть недостаток времени, которое вы проводите вместе, или избыток домашних забот, отнимающих слишком много сил. Создатель теста – канадский специалист по проблемам семьи Ричард Эрл – утверждает: «Стресс возникает как следствие несовпадения реальных условий вашей жизни с идеальными благоприятными условиями. Когда вы выявите те сферы, в которых зарождается напряжение, вы сделаете первый шаг к налаживанию подлинно благоприятных семейных отношений».

1-й этап. Отметьте, сколько, по вашему мнению, времени и сил желательно уделять следующим видам деятельности. Проставьте балл, соответствующий выбранному ответу, в колонке А, руководствуясь такими критериями:

0 – это занятие вообще не стоит траты времени и сил;

1 – совсем немного;

2 – следует уделять этому умеренные усилия;

3 – это достойно больших затрат времени и сил;
4 – это дело первостепенной важности.

2-й этап. Отметьте, сколько времени и сил вы реально уделяете следующим видам деятельности. Ответы в колонке Б проставляйте по принципу:

0 – в настоящее время я этим вообще не занимаюсь;
1 – совсем немного;
2 – посвящаю этому определенное время и усилия;
3 – у меня на это уходит много времени и сил;
4 – это основное занятие.

3-й этап. Сравните показатели в колонках А и Б. Из большей цифры следует вычесть меньшую. Полученный результат впишите в колонку В.

4-й этап. Суммируйте все показатели в колонке В и проанализируйте полученный результат.

	А	Б	В
1. Домашние дела, такие как стирка и уборка			
2. Совместная трапеза			
3. Обсуждение семейного бюджета			
4. Занятия, которые вы или ваш супруг посвящаете повышению уровня своего образования или профессиональной подготовки			
5. Отдых и развлечения, которым вы предаетесь отдельно от супруга (например, ходите в гости к своим друзьям)			
6. Отдых и развлечения вашего супруга независимо от вас			
7. Семейный отдых – пикники, экскурсии и т.п.			
8. Совместный отдых дома вместе с супругом			
9. Личное общение с супругом			
10. Помощь детям в учебе			
11. Посещение спектаклей, спортивных соревнований и других подобных мероприятий, в которых участвуют ваши дети			
12. Обсуждение с супругом его повседневных проблем			
13. Обсуждение с супругом ваших собственных проблем			
14. Разговор с супругом о его планах и надеждах			
15. Разговор с супругом о ваших планах и надеждах			
16. Разговор с детьми об их планах и надеждах			

А ТЕПЕРЬ РЕЗУЛЬТАТЫ:

16 баллов и более. В вашей семье существуют глубокие источники напряжения, порождающие конфликты и непонимание между близкими. По каким пунктам расхождение цифр наиболее велико? Вероятно, именно в этих сферах таится наибольшая опасность стресса. Кое-что вы могли бы изменить, например, уделять меньше времени бытовой рутине и больше – общению с близкими. Не исключено, что вам следует обратиться к психотерапевту – специалисту по семейным отношениям.

13–15 баллов. Проблемы вашей семьи можно назвать типичными. Существуют кое-какие источники напряжения, как и в большинстве других семей, но это не сильно осложняет вашу жизнь. Впрочем, кое-что можно и улучшить. Уделяйте больше времени и сил тем сферам, которые наиболее благоприятны для семейных отношений. Возможно, занятия, которые не столь важны, отнимают излишне много вашей энергии.

0–12 баллов. Вероятность стресса минимальна. Повторите этот тест по прошествии нескольких месяцев. Так вы сможете «в зародыше» определить источники напряжения.

Ниже приведены два теста, с помощью которых вы сможете определить, легко ли вам освоить совершенно новую сферу деятельности и в какой области вы найдете лучшее применение своим способностям.

Тест 2. КОНСЕРВАТОР ИЛИ РАДИКАЛ?

На протяжении всей истории человечества поступательное движение к новым вершинам культуры, знаний и мастерства осуществлялось в непрестанной борьбе консерваторов и радикалов. Консерватор вполне доволен существующим положением вещей, стремится его сохранить, а потому противится всяким рискованным новшествам. Радикал, наоборот, не удовлетворен существующим положением вещей и желает все перестроить по-иному. Обе эти позиции имеют как положительную, так и отрицательную сторону. Преобладание одной из них могло бы безнадежно затормозить всякий прогресс. Если бы консерваторы всегда умели настоять на своем, то человечество по сей день проживало бы в пещерах, питаясь сырым мясом, ибо консерватор в своем охранительном рвении не преминул бы задуть «опасный» огонь, разожженный кем-то из радикалов, и забросил бы куда подальше любое мало-мальски усовершенствованное орудие. Однако если бы радикалы развернулись в полную силу, то мы точно так же сегодня бродили бы с дубинами по первобытным лесам. Ибо крайний радикал вечно отрицал бы уже достигнутое и всякий раз с нуля начинал

бы обтесывать собственное каменное рубило. Ведь, как известно, никаких вершин не достичь, если каждый день начинать восхождение с самого подножия. Иначе говоря, консерватизм позволил человечеству сохранить лучшее из накопленного, а радикализм давал возможность продвинуться вперед.

В характере каждого человека консерватизм и радикализм сочетаются в равной мере. Одни люди предпочитают держаться традиций и отвергают новшества, но тем самым лишают себя благоприятных перспектив. Другие жаждут все резко изменить, но из-за этого не умеют пользоваться ценным опытом прошлого. Самые разумные умеют сочетать обе тенденции, не доводя их до крайности. Ну, а вы? К какому типу вы принадлежите? Узнать это поможет тест. К каждому вопросу выберите один из вариантов ответа.

1. У своих родителей вы были...
   а) младшим ребенком;
   б) средним или единственным ребенком;
   в) старшим ребенком.
2. Помните ли вы важные даты в жизни вашей семьи?
   а) честно говоря, почти не помню;
   б) только самые важные;
   в) да, и горжусь этим.
3. Какой из трех данных цветов нравится вам больше?
   а) красный;
   б) желтый;
   в) коричневый.
4. Если бы вы стали обладателем многомиллионного капитала, то как бы вы им распорядились?
   а) финансировал бы перспективные проекты, сулящие дальнейшее умножение капитала;
   б) тратил бы понемногу, позволяя себе ранее недоступные удовольствия;
   в) вложил бы в недвижимость.
5. Готовы ли вы испробовать новую диету, которая требует большого самоограничения, но обещает исключительные результаты?
   а) скорее всего, да;
   б) возможно, если сочту доводы диетологов убедительными;
   в) я против резкой перестройки в работе организма.
6. Главное, чем должен обладать настоящий специалист в любой области, это...
   а) творческая «искра»;
   б) профессиональная подготовка;
   в) опыт работы.
7. Существует изысканное китайское блюдо под названием «Битва тигра с драконом», оно готовится из мяса кошки и змеи. Хотелось бы вам его попробовать?
   а) с удовольствием! Обожаю экзотику;
   б) вряд ли. Это несовместимо с моими вкусами;
   в) ни в коем случае! Меня в дрожь бросает при одной мысли об этом.
8. Считаете ли вы возможными путешествия во времени?
   а) уверен, что прогресс науки сделает это реальностью;
   б) в ближайшее время люди едва ли это сумеют;
   в) это – сюжет научной фантастики.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ:

За каждый ответ а засчитывается 1 балл, б – 2 балла, в – 3 балла. Суммируйте полученный вами результат.

8–12 баллов. Вы – энергичный и целеустремленный человек, готовый к решительным действиям ради будущего. С энтузиазмом встречаете перемены. Однако не забывайте, что резкие перемены редко бывают к лучшему. Чуть больше осмотрительности вам не повредит.

13–18 баллов. Вы – человек умеренных взглядов, не склонный к авантюрам. Умеете извлекать все ценное из своего собственного и чужого опыта. Уважаете традиции, но готовы принять разумные новшества.

19–24 балла. Вы – человек осторожный и рассудительный, избегаете риска, цените стабильность и порядок. Стремитесь не столько приобрести, сколько сберечь. Но ведь сберечь можно лишь то, что удается приобрести, а для этого необходимо больше гибкости и творческой инициативы.

Тест 3. ВЕКТОР ВАШЕЙ АКТИВНОСТИ

Каждый человек обладает своим индивидуальным подходом к решению деловых и житейских проблем. Редко бывает, чтобы способности стратега и тактика, организатора и исполнителя уживались в одной личности. Поэтому для успеха любого начинания, как правило, требуется группа единомышленников, в которой каждый наделен собственными достоинствами, дополняющими достоинства других. С помощью данного теста попробуйте разобраться, каков ваш индивидуальный стиль. К каждому утверждению или вопросу предлагается три варианта ответа, из которых надо выбрать наиболее, по вашему мнению, удачный.

1. Вы прочитали книгу, содержащую рецепты делового успеха.
   А. Книга интересная, но у вас и у самого есть что добавить к этим рецептам.
   Б. Если бы эти рецепты было легко применить, то каждый преуспевал бы!
   В. Постараетесь следовать полученным рекомендациям.
2. Как вы отнесетесь к тому, что некто преуспел, воспользовавшись вашей идеей?
   А. Не беда, вы его еще обгоните, ибо у вас в запасе достаточно идей.
   Б. Надо проанализировать, из-за чего вы упустили свою выгоду.
   В. Необходимо упорно работать, чтобы не отстать.
3. Люблю фантазировать о том, как мы могли бы жить через сто лет.
   А. Да, у меня есть немало гипотез на этот счет.
   Б. Увы, будущее зависит от многих условий, которые нам неизвестны.
   В. Следует лучше позаботиться о том, чтобы достичь осязаемого успеха через год или два.
4. Вы оказались на лекции, которую читает автор очень интересной, но спорной теории. Ваше отношение?
   А. Возможно, какие-то идеи, высказанные лектором, натолкнут вас на собственные интересные размышления.
   Б. Постараетесь разобраться, в чем уязвима данная теория.
   В. Внимательно выслушаете, чтобы потом воспользоваться какими-то ценными идеями.
5. Какое из этих высказываний вам наиболее близко?
   А. Большинство вещей, которые сегодня успешно делаются, были прежде объявлены невозможными (Л. Брендис).
   Б. Тот, кто не знает сомнений, не знает ничего (испанская пословица).
   В. Великие творения создаются не силой, а упорством (С. Джонсон).
6. Вам заказали проект вечного двигателя. Вы знаете, что по законам физики этот проект неосуществим. Как вы поступите?
   А. Приметесь за работу, поскольку в ходе размышлений наверняка изобретете если не вечный двигатель, то что-то очень полезное.
   Б. Научно обоснуете свой отказ.
   В. Несмотря ни на что, старательно выполните необходимые чертежи и расчеты.

7. Верно ли, что со временем наука сможет разрешить все проблемы человека?
   А. Не сомневаюсь в этом.
   Б. К сожалению, научный прогресс создает больше проблем, чем решает.
   В. Если бы уровень жизни соответствовал уровню развития науки, то многие проблемы были бы решены уже сегодня; поэтому главное — не научное открытие, а его внедрение.
8. Представьте, что перед вами стоит почти невыполнимая задача: за неделю расчистить участок земли в несколько гектаров, сильно засоренный камнями. Как вы поступите?
   А. Обычным путем эту задачу не решить. Надо срочно придумать способ оптимизации работы.
   Б. Если задача невыполнима, не стоит за нее и браться.
   В. Станете один за другим выносить камни, стараясь успеть к сроку.
9. Можно ли получить доход, играя в азартные игры (типа лото, рулетки и т.п.)?
   А. Если открыть закономерность выпадения выигрыша, то можно.
   Б. Азартные игры выгодны только их организаторам, поэтому вы их вообще сторонитесь.
   В. Не исключено, что при известном мастерстве этого можно добиться, но вы предпочитаете более надежные способы получения дохода.
10. В чем состоит главное достоинство научно-фантастической литературы?
   А. Писатели-фантасты нередко высказывают очень интересные идеи, реализация которых в будущем сулит огромные блага для человечества.
   Б. Такого рода литература если и бывает интересна, то своим занимательным сюжетом, а описание техники будущего, как правило, наивно и научно не обосновано.
   В. Читая о необычном, интересно поразмышлять, каково было бы применить все описанные диковинки в своей жизни.

ПРОАНАЛИЗИРУЕМ РЕЗУЛЬТАТЫ

Преобладание ответов А характерно для тех, кого можно назвать генераторами идей. Это люди с богатым творческим потенциалом, оригинально мыслящие и инициативные. В неожиданном сочетании привычных деталей они способны увидеть новые возможности для продуктивных творческих решений. Такие люди незаменимы в любом деловом сообществе, поскольку именно их инициатива лежит в основе всех успешных начина-

ний. Однако порой они сами рискуют «захлебнуться» в фонтане собственных идей: они способны выдвинуть так много предположений и гипотез, что просто не в состоянии все их реализовать. А иногда новый проект захватывает их настолько, что они утрачивают всякую критичность и допускают грубые ошибки. К тому же такие люди не сильны в реализации своих замыслов: кропотливая работа над деталями — не для них. Это порой побуждает их забросить какое-то начинание на полпути и с энтузиазмом приняться за новый оригинальный проект, который тоже, возможно, не будет доведен до конца.

Преобладание ответов Б характерно для тех, кого можно отнести к категории критиков. Это рассудительные, трезвомыслящие люди, не склонные к риску и авантюрам. Их здоровый скептицизм — надежная страховка любого проекта, ибо они умеют заметить недочеты и слабые места еще до того, как те обернутся убытками. Правда, осторожность, доведенная до крайности, может затормозить развитие по-настоящему свежих и продуктивных идей. Поэтому в критичности тоже надо знать меру.

Преобладание ответов В свойственно тем, кого можно охарактеризовать как реализаторов идей. Такие люди уступают генераторам идей в стратегии творческого мышления, но сильно превосходят в тактике. Их отличают деловая цепкость, внимание к деталям, умение последовательно, шаг за шагом, решать сложные задачи. В осуществлении любого проекта участие таких людей абсолютно необходимо ради получения реального результата.

Не исключено, что в ваших ответах не отмечается явное преобладание какой-то одной категории. Индивидуальный результат следует свести в формулу А-Б-В, подставляя на место букв число отмеченных вами ответов. Полученная формула отражает ваше индивидуальное сочетание описанных тенденций. Имейте в виду, что каждая отдельно взятая роль имеет свои преимущества и недостатки. Успех достигается гармоничным сочетанием ролей в деловом коллективе или в одной личности.

Обнаружив у себя явное преимущество какой-то одной тенденции, постарайтесь правильно оценить ее сильные и слабые стороны и не пренебрегайте сотрудничеством с теми людьми, чьи способности послужат дополнением к вашим.

Тест 4. СВОЙСТВЕННА ЛИ ВАМ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ?

Если, оглянувшись на наших знакомых, мы попытаемся понять, что же позволяет человеку преуспевать в жизни, то немало удивимся. Оказывается, процветание, уважение и даже любовь гораздо благосклоннее вовсе не к тем, кто здоровее, умнее, красивее, богаче... Нет, рецепт счастья иной, и он прост — решительность. А вернейший признак неудачника — неуверенность в себе. Что же представляет собой это явление, так меняющее многим жизнь? Проявления его всем знакомы, это такие часто встречающиеся «симптомы», как застенчивость, стеснительность, зажатость, ощущение неполноценности, закомплексованность, робость. Проверить, насколько они свойственны вам, поможет несложный тест:

1. Бывало ли, что вы покупали вещь только потому, что вам трудно было сказать «нет» продавцу?
2. Если кто-либо громко разговаривает в общественном транспорте или в театре, стесняетесь ли вы попросить его быть потише?
3. Трудно ли вам спросить о чем-нибудь незнакомого человека?
4. Испытываете ли вы напряжение при необходимости поддерживать разговор в малознакомой компании?
5. Неловко ли вам критиковать друзей, если они очевидно не правы?
6. Оказываетесь ли вы в замешательстве, не зная, что ответить, если вам делают комплимент?
7. Часто ли вы чувствуете, что люди используют вас в своих интересах?
8. Трудно ли вам отказать хорошему знакомому, когда вы понимаете, что его просьба неразумна?
9. Бывает ли, что вам неудобно отказаться дать свой номер телефона при настойчивой просьбе, если вы не хотите поддерживать знакомство?
10. Считают ли вас ваши дети или подчиненные по службе слишком мягким?
11. Чувствуете ли вы зажатость и трудность спонтанного самовыражения в интимных отношениях?
12. Предпочитаете ли вы чаще подавлять свои чувства вместо того, чтобы открыто и искренне выражать их?

Американские психологи, разработавшие этот психологический тест, считают, что, если вы ответили утвердительно больше чем на три вопроса, можно предположить, что вам свойственна выраженная неуверенность в себе и, возможно, низкая самооценка. В результате в вашей жизни могут накапливаться проблемы и неудачи.

Тест 5. ЛЮБИТЕ ЛИ ВЫ СЕБЯ?

Вопреки распространенному предубеждению, положительный ответ на этот вопрос отнюдь не является проявлением эгоизма. Ведь даже согласно строгому библейскому канону любовь к себе — это вовсе не грех, а источник и отправная точка любви к ближним. Поэтому от положительного от-

15-5549

ношения к себе часто зависят жизненный успех и добрые отношения с людьми. На вопросы данного теста отвечайте «да» или «нет».

1. Чувствуете ли вы себя хорошо таким, каков вы есть?
2. Считаете ли вы, что вас преследуют неудачи?
3. Сообразуете ли вы свои поступки с мнением окружающих?
4. Имеете ли вы привычку вспоминать свои слова и поведение в различных ситуациях и раздумывать, как повели бы себя в подобных случаях другие люди?
5. Испытываете ли вы смущение, когда вас хвалят в вашем присутствии?
6. Можете ли вы длительное время находиться в одиночестве?
7. Чувствуете ли вы несомненную зависимость между материальным положением и душевным комфортом?
8. Часто ли вы испытываете опасения, что случится что-то очень неприятное?
9. Трудно ли вам выражать свои чувства?
10. Способны ли вы противостоять нравам той среды, в которой живете?

ПОДСЧИТАЕМ НАБРАННЫЕ БАЛЛЫ

За каждый ответ «нет» на вопросы 2–9 запишите по 5 баллов; за ответы «да» на вопросы 1 и 10 – также по 5 баллов.

35–50 баллов. Осознавая, что вы не лишены недостатков, вы тем не менее относитесь к себе хорошо, любите себя без зазнайства и спеси. А это во многом предопределяет ваши успехи и дарит жизнерадостное настроение. Вы чувствуете, что нужны людям и что ваша жизнь имеет смысл. Умеете ценить свои и чужие достоинства, а это помогает в общении и по большей части позволяет избегать конфликтов.

15–30 баллов. Трудно сказать, насколько вы себя любите. Наверняка вы редко задумываетесь об этом. Вы не всегда используете свои способности, обращаете чрезмерное внимание на свои слабости, а также на слабости других. Это порой вызывает у вас неприязнь к самому себе, и как следствие – невозможность дарить другим внимание и любовь.

0–10 баллов. Вы определенно не любите себя! Постоянно ждете, что с вами случится что-то плохое, и, признайтесь, эти ваши ожидания нередко сбываются. Бывают мгновения, когда вы ненавидите себя и в результате принимаете ошибочные решения. Пришло время измениться. Подумайте об этом!

Тест 6. ВАШ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ

Известный психолог Карл Роджерс, проживший долгую и богатую событиями жизнь, рассказывал: «В детстве я был болезненным ребенком, и отец как-то сказал, что я, наверное, умру молодым. В известном смысле он ошибся: ведь мне уже семьдесят пять. Но в каком-то смысле я готов признать его правоту. Я чувствую себя молодым и надеюсь никогда не стать стариком».

Вам наверняка приходилось встречать таких людей, сумевших до старости сохранить юношескую энергию, свежесть восприятия жизни. Но бывает, что и сравнительно молодой человек тяготится грузом прожитых лет. Поэтому хронологический возраст оказывается для человека совсем не так важен, как возраст души. Независимо от того, сколько вам лет, ответьте на вопросы данного теста, и это поможет вам лучше разобраться в своем мироощущении. Поставьте себе 4 балла, если вы полностью согласны с утверждением, 3 – если частично согласны, 2 – если скорее не согласны, 1 – если категорически не согласны.

1. По-моему, у меня хорошее чувство юмора.
2. У меня неплохая интуиция, и я всегда понимаю, что имеют в виду другие люди.
3. Надеюсь, в будущем меня ожидает много приятного.
4. По-моему, людям нравится общаться со мной.
5. Человек может быть мне симпатичен, даже если он не похож на меня и не во всем разделяет мои взгляды.
6. Я люблю детей.
7. Мне нравится решать разнообразные задачи.
8. Принимаясь за какое-то дело, я стараюсь найти способ сделать его лучше.
9. Меня интересуют причины разных событий.
10. Помимо работы у меня много других увлечений.
11. Любые перемены стараюсь воспринимать как перемены к лучшему.
12. Моя работа приносит пользу людям.
13. Я люблю иногда помечтать.
14. Любимая музыка поднимает мне настроение.
15. Я с интересом встречаю новые идеи.
16. Как правило, я не сдаюсь, когда сталкиваюсь с трудностями и препятствиями.
17. Я готов искренне посмеяться удачной шутке.

18. У меня есть хотя бы один близкий человек, с которым я могу поделиться своими сокровенными мыслями.
19. Я получаю удовольствие от физической активности.
20. Мне нравится встречаться с новыми людьми.
21. Мне хотелось бы научиться еще чему-нибудь, чего я пока не умею.
22. Я стремлюсь выглядеть привлекательно и, похоже, это у меня получается.
23. Я не позволяю мелким неприятностям нагонять на меня тоску.
24. Мне нравится время, в которое я живу.
25. Думаю, мне еще представится случай полнее проявить мои способности.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Более 75 баллов — независимо от года рождения, вы преисполнены жизненных сил и веры в себя. Вы общительны, оптимистичны, доброжелательны. Стариком вы станете не скоро.

50–75 баллов. На пути к зрелости вам пришлось принести в жертву некоторые достоинства юности. Заботы и стрессы ослабили вашу способность радоваться, зато научили серьезности и ответственности. Вы «средний» взрослый, не слишком отягощенный проблемами. Но чуть больше бодрости и оптимизма вам не помешает.

Менее 50 баллов. О людях вроде вас говорят, что они много повидали и испытали, всему знают цену. Но не рановато ли наступила эта пора? Ведь так много можно еще увидеть, узнать и пережить!

Тест 7. КАК НАСТРОЕНИЕ?

1. Утром вы смотритесь в зеркало...
   а) как я сегодня выгляжу? – 1,
   б) увы, любоваться нечем! – 0,
   в) улыбаюсь себе, дружески подмигиваю – 2.
2. Делаете ли вы зарядку?
   а) нет – 0,
   б) иногда вспоминаю о необходимости это делать – 1,
   в) да, регулярно и с удовольствием – 2.
3. Любите ли вы блюда с острыми приправами?
   а) очень люблю – 2,
   б) всякая приправа хороша в меру – 1,
   в) острые приправы вредны для организма, я их избегаю – 0.

4. Какой цвет одежды вы бы предпочли?
   а) синий – 1,
   б) серый – 0,
   в) красный – 2.
5. Какое впечатление на вас производят сообщения о катастрофах?
   а) внутренне содрогаюсь от ужаса – 0,
   б) сочувствую пострадавшим – 1,
   в) не беспокоюсь, если не вижу опасных последствий для себя – 2.
6. Теплый летний ливень — это...
   а) прекрасный повод подурачиться под дождем – 2,
   б) условие хорошего урожая – 1,
   в) препятствие для прогулки – 0.
7. Ваш спутник жизни...
   а) самый замечательный человек – 2,
   б) до идеала ему далеко – 0,
   в) обычный человек – 1.
8. Часто ли у вас бывает желание от радости подпрыгнуть или захлопать в ладоши?
   а) к сожалению, жизнь дает мало поводов для такого восторга – 0,
   б) иногда бывает, но стараюсь сдерживать себя – 1,
   в) обычно я бурно радуюсь любой приятной мелочи – 2.
9. Приятель рассказывает вам анекдот «с бородой»...
   а) вежливо усмехнусь, потом сам расскажу свежий – 1,
   б) это неплохой повод посмеяться вместе с другом – 2,
   в) не могу себя заставить смеяться над избитыми шутками – 0.
10. Беспокоят ли вас головные боли?
   а) очень часто – 0,
   б) довольно редко – 1,
   в) только после лишнего бокала – 2.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

5 баллов и менее. Ваше эмоциональное состояние окрашено в минорные тона. Возможно, виной тому — какие-то неприятности. Но ведь они случаются у всех! Не преувеличиваете ли вы свои проблемы? Постарайтесь взглянуть на жизнь более оптимистично.

6–12 баллов. Вы вполне жизнерадостный человек, не склонный к унынию и меланхолии. Вы умеете радоваться успехам, не делаете трагедий из мелких неприятностей. Окружающие наверняка вас ценят.

Свыше 12 баллов. Вы преисполнены оптимизма и жизнелюбия, умеете развлечься и пошутить. Но всегда ли уместно ваше веселье и оправдан оптимизм? Возможно, более трезво взглянув на жизнь, вы сумеете большего добиться, а сочувствие к окружающим обогатит ваше общение с людьми.

Тест 8. ЧТО ДЕНЬ ГРЯДУЩИЙ МНЕ ГОТОВИТ?

Каждый согласится, что на наше настроение влияют успехи и неудачи. Но психологи подметили и обратную зависимость. Оказывается, жизнерадостные люди чаще добиваются успехов и в результате имеют еще больше оснований для оптимизма. А те, кто с тревогой и страхом ждет неприятностей, и на самом деле чаще сталкивается с неудачами. А как влияет ваш эмоциональный настрой на вашу судьбу? Чтобы узнать это, ответьте на вопросы данного теста. К каждому вопросу выберите наиболее подходящий для вас вариант ответа.

1. Представьте, что вы могли бы по своему выбору жить в любую эпоху. Какое время вы предпочли бы?
   а) я предпочел бы перенестись в прошлое, когда еще не было всех нынешних безобразий;
   б) мне хотелось бы перенестись в будущее, когда прогресс цивилизации приведет к решению многих сегодняшних проблем;
   в) меня устраивает наше время.
2. Какие чувства вызывает у вас телевизионная реклама?
   а) отвращение;
   б) интерес;
   в) никаких.
3. Считаете ли вы, что в последние годы климат испортился?
   а) да, это совершенно очевидно;
   б) по-моему, климат ничуть не хуже, чем раньше;
   в) я не задумываюсь об этом.
4. Снятся ли вам кошмары?
   а) да, бывает;
   б) нет, мои сны в основном приятные;
   в) я вообще не вижу снов.
5. Пугает ли вас неизбежная старость?
   а) мне становится не по себе при мысли о том, что я стану дряхлым и немощным;
   б) у каждого возраста есть свои преимущества;
   в) меня это не волнует.

6. Верите ли вы в приметы?
   а) да, потому что часто убеждался в их верности;
   б) только в добрые;
   в) я не суеверен.
7. Правда ли, что при плохой погоде хуже работается?
   а) да, в непогоду и на душе пасмурно, и дела не ладятся;
   б) я не обращаю внимания на плохую погоду;
   в) в плохую погоду стараюсь найти повод приободриться и неплохо справляюсь со своими делами.
8. О чем вы думаете, глядя в зеркало?
   а) увы, годы берут свое;
   б) очень милое лицо, и фигура неплохая;
   в) я, конечно, не топ-модель, но, пожалуй, могу нравиться.
9. Что вы чаще всего думаете о своих знакомых?
   а) они не столь интересны и отзывчивы, как хотелось бы;
   б) это замечательные люди!
   в) конечно, они не лишены недостатков, но в целом довольно симпатичны.
10. Какое чувство вы чаще испытываете на исходе дня?
   а) недовольство, опустошенность;
   б) радость;
   в) удовлетворение.

ПОДСЧИТАЕМ РЕЗУЛЬТАТЫ

За ответ а — 0 баллов, б — 3 балла, в — 1 балл.

0—7 баллов. Ваше настроение окрашено преимущественно в минорные тона. Частенько вам кажется, что люди вас недооценивают и вообще судьба к вам неблагосклонна. Наверное, вы и правда достойны лучшей доли. Но что вы предпринимаете, чтобы ее добиться?

8—14 баллов. Вы уравновешенный человек, не склонный ни к глубокому унынию, ни к бурному восторгу. Стараетесь принимать жизнь такой, какова она есть. Такая позиция страхует от огорчений, однако и не сулит больших успехов. Чуть больше оптимизма и веры в свои силы — и у вас появится больше поводов для радости.

15—30 баллов. Вы преисполнены жизнелюбия и оптимизма, не огорчаетесь по пустякам и умеете радоваться удачам. Хотя порой недостаток объективности вас подводит. Старайтесь относиться к людям и событиям более трезво.

Тест 9. ЖДЕТ ЛИ ВАС УСПЕХ?

Планируя будущие начинания, полезно заранее оценить свои потенциальные качества. Перед вами — несложный тест, который покажет, насколько ваши личные склонности и убеждения благоприятствуют деловому успеху. Тест состоит из нескольких утверждений, и вам надо выразить свое согласие либо несогласие.

1. Считаю, что любую проблему при должном усилии можно решить, и не понимаю тех, кто вечно жалуется на трудности.
2. Когда передо мной ставят задачу, желательно получить также подробную инструкцию по ее выполнению.
3. Мне редко отказывают в моих просьбах.
4. Я избегаю спорить с продавцами о цене, так как опасаюсь, что меня сочтут мелочным.
5. Тот, кто пытается пролезть в очереди впереди меня, может быть уверен, что получит от меня отпор.
6. Более сильные переживания у меня вызывает страх неудачи, чем надежда на успех.
7. Решение важного вопроса лучше отложить на завтра: ведь вопрос может решиться сам собой или его решит кто-то другой.
8. В жизни мне часто приходится сталкиваться с непредвиденными обстоятельствами, которые я не сумел предугадать и не смог подготовиться к ним.
9. В наши дни нецелесообразно учиться и приобретать специальность, лучше сосредоточиться на накоплении средств, чтобы развернуть дело.
10. Неверие других в мои силы может подорвать мое стремление к цели.
11. Никогда точно не знаю, сколько у меня с собой денег, так как они лежат россыпью в кармане.
12. Если мне предложат дело, обещающее очень крупную прибыль в короткие сроки, я задумаюсь, прежде чем согласиться.
13. Ведя крупное дело, смешно экономить на мелочах.
14. Если обстоятельства мешают выполнить обещанное, то не сдержать слово вполне простительно.
15. За дело, которое не обещает немедленной выгоды, лучше вообще не браться.
16. Хороший товар не нуждается в рекламе.
17. Планирование — пережиток социалистической системы.

18. В спортивных состязаниях важнее не победа, а участие.
19. Мне легко завязать разговор с незнакомым человеком.
20. Первый крупный доход собираюсь истратить на покупку, о которой давно мечтал, но не мог себе позволить.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

Запишите себе по 1 баллу за ответ «да» на вопросы 1, 3, 5, 12, 19 и за ответ «нет» — на вопросы 2, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 20.

Менее 10 баллов. Не исключено, что вы сумеете добиться успеха, однако сегодня ваши установки и пристрастия этому не очень благоприятствуют. Вы недостаточно организованны, нечетко представляете свои цели, порой подвержены иллюзиям. Чтобы обеспечить успех своим начинаниям, вам предстоит серьезная работа по самосовершенствованию.

10—15 баллов. Вы обладаете неплохим деловым потенциалом и имеете все шансы на успех. Однако никто не застрахован от ошибок, и вам надо научиться не столько страдать от них, сколько по возможности извлекать из них пользу.

Свыше 15 баллов. Судя по всему, вы обладаете исключительными деловыми способностями. Но не забывайте, что успех зависит не только от способностей, но и от умения их применить в реальной ситуации.

Тест 10. ПОТЕНЦИАЛ ЛИДЕРА

Американский миллионер Хантингтон Хартфорд считает: «Очень богатым становится не тот, кто умеет ладить с шефом и всегда все делает как надо. Такие люди могут стать высокооплачиваемыми сотрудниками, не более того...» Ему вторит один из богатейших людей мира Поль Гетти: «Вы никогда не получите много, работая на кого-то. Добиться настоящего успеха в деле — значит возглавить его». Ну а вы? Способны ли вы стать инициатором перспективных начинаний и повести за собой увлеченных последователей?

Ответьте на вопросы данного теста «да» или «нет»; допустимы ответы «не знаю» или «не уверен».

1. Если некое авторитетное лицо публично высказывает мнение, которое я считаю неверным, я постараюсь, чтобы присутствующие выслушали и мою точку зрения.
2. В детстве меня частенько называли непослушным ребенком.
3. Убежден, что окружающий мир может быть улучшен.

4. Не люблю, когда друзья и родные пытаются меня опекать, досаждают советами.
5. В ситуациях, требующих серьезного решения, я не склонен к долгим колебаниям.
6. По-моему, большинство общественно-политических проблем возникает из-за недостаточной твердости ответственных руководителей.
7. Я не смущаюсь, если мне приходится кого-то упрекать.
8. Если с каким-то делом невозможно справиться одному, то для его выполнения мне нужны помощники, а не советчики.
9. В спорах всегда стараюсь оставить за собой последнее слово.
10. Считаю, что никакой прогресс немыслим без стремления людей к превосходству над другими.
11. Часто мне приходится брать на себя ответственность, потому что другие недостаточно решительны.
12. Не верю в абсолютное равноправие в супружеских отношениях, в своей семье предпочитаю быть главой.
13. Когда в гостях никто не решается взять с блюда последний кусок торта, я спокойно могу это сделать.
14. Люблю быть в центре внимания.
15. В своей карьере готов смириться с ролью подчиненного только как с временной.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

За каждый ответ «да» засчитывается 10 баллов, «не знаю», «не уверен» — 5 баллов. Отрицательные ответы — 0 баллов.

Свыше 100 баллов. Вам не занимать инициативы и уверенности в себе. Похоже, сама природа уготовила вам роль вожака, снабдив для этого необходимыми качествами — смелостью, целеустремленностью, твердой волей. Однако у этих достоинств бывает и оборотная сторона — завышенная самооценка, бесцеремонность, неумение считаться с чужими интересами. Вы сумеете добиться немалых успехов, если будете помнить: люди охотно идут за лидерами, но недолюбливают диктаторов.

50—100 баллов. Вы обладаете исключительно ценным качеством — умением принимать роль ведущего или ведомого в зависимости от обстоятельств. Уважение к авторитету не мешает вам иметь собственную точку зрения. Для вас найдется место в любом коллективе. Остается только выбрать такое место, которое бы вас устраивало.

Менее 50 баллов. По своей натуре вы более склонны принимать роль исполнителя и подчиненного. Вас тяготит личная ответственность и вы скорее предпочтете следовать чьим-либо директивам. А может быть, вы способны на большее? Чтобы добиться успеха, почаще вспоминайте мудрый афоризм: «Два сорта людей никогда ничего не добьются: те, кто не умеет выполнять указания, и те, кто умеет только выполнять указания».

Приложение 3. Руководство по здоровому питанию

Здоровая диета — это такая диета, которая обеспечивает организм всеми питательными веществами, необходимыми для его нормального роста и развития. Потребляя нужные продукты и в правильных пропорциях, человек будет чувствовать себя здоровым и полным сил. Повысится сопротивляемость организма сердечно-сосудистым, онкологическим заболеваниям, болезням желудочно-кишечного тракта.

Потребляя разнообразные продукты, вы обеспечите свой организм всеми необходимыми пищевыми элементами, включая витамины и минеральные вещества. Чтобы правильно сбалансировать питание, необходимо знать, какое количество продуктов каждого типа нужно ежедневно потреблять.

Существует пять основных типов продуктов. Диетологи рекомендуют есть больше овощей и фруктов, а также не пренебрегать крупами, макаронами, рисом и картофелем. Мясо, птицу, рыбу и молочные продукты следует потреблять умеренно. А пищу, содержащую жир и сахар, надо свести к необходимому минимуму. Ежедневное сбалансированное количество пяти основных типов продуктов обеспечит организм питательными веществами, необходимыми для его нормального развития.

Пять основных типов продуктов

Фрукты и овощи.
Рис, картофель, хлеб, макароны и крупы.
Мясо, птица, рыба и другие белковые продукты.
Молоко и молочные продукты.
Продукты, содержащие жир, и продукты, содержащие сахар.

Роль и значение жиров в нашей диете

Не следует полностью исключать из своей диеты жиры. Это ценный источник энергии, к тому же они улучшают вкус многих продуктов. Если вы снизите их потребление, особенно животных жиров, то очень скоро ощутите улучшение самочувствия. Снижение количества потребляемых жиров поможет избавиться от лишнего веса и снизит риск возникновения многих заболеваний.

Поставьте себе цель: ежедневное потребление жиров должно составлять не более 30% от общего количества потребляемых калорий, а насыщенных жиров — не более 10%. При среднем потреблении 2000 ккал в день 30% всей накопленной за день энергии обеспечивается соответственно 600 ккал (1 г жира содержит 9 ккал). Таким образом, ежедневное потребление жиров не должно превышать 66,6 г.

Типы жиров

Все жиры образуются из соединений жирных кислот и глицерина. Основное значение, определяющее свойства жиров, имеют жирные кислоты.

Существуют следующие типы жиров: насыщенные и два типа ненасыщенных — полиненасыщенные и мононенасыщенные.

В каждом продукте обязательно присутствуют и насыщенные, и полиненасыщенные, и мононенасыщенные жиры; варьируется только их количество и соотношение.

Насыщенные жиры

Жирные кислоты состоят из цепочек углеродных атомов. Каждый атом углерода имеет одну или несколько химических связей, посредством которых он соединяется с другими атомами. При помощи этого соединения жирные кислоты передают питательные вещества клеткам нашего организма. При отсутствии свободных связей атом не может вступать в химические соединения. Он как бы существует отдельно. Атомы, не способные соединяться с другими атомами, называют предельно насыщенными. Из-за них наш организм не может полностью преобразовывать такую жирную кислоту в энергию, и она накапливается в организме в виде лишнего жира.

Тем, кто заботится о своем здоровье, необходимо снизить ежедневное потребление насыщенных жиров. Такие жиры могут повысить уровень холестерина в крови, что приводит к серьезным сердечно-сосудистым заболеваниям.

Главный источник насыщенных жиров — продукты животного происхождения, прежде всего мясо и жиры, которые остаются твердыми при комнатной температуре, в частности сливочное масло и лярд (топленый свиной жир). Но и в растительной нише содержатся насыщенные жиры, среди них кокосовое и пальмовое масло, а также некоторые сорта маргарина и растительного масла, изготовленные при помощи переработки ненасыщенных жирных кислот в насыщенные.

Полиненасыщенные жиры

Существует два типа полиненасыщенных жиров. Первый — омега-6 — это жиры растительного происхождения, они содержатся, например, в подсолнечном масле, в мягком подсолнечном маргарине и семечках. Жиры другого типа — омега-3 — содержатся в жирной рыбе, например в сельди, скумбрии, сардинах. При комнатой температуре эти жиры, как правило, жидкие. Потребление полиненасыщенных жиров в малых количествах очень полезно для здоровья, так как они снижают уровень холестерина в крови.

Мононенасыщенные жиры

Считается, что мононенасыщенные жиры также способствуют снижению уровня холестерина в крови. Этим, наверное, и объясняется тот любопытный факт, что в средиземноморских странах, по сравнению с другими регионами мира, очень низок уровень сердечно-сосудистых заболеваний.

Мононенасыщенные жиры содержатся в таких продуктах, как оливковое и рапсовое масло, некоторые сорта орехов (в частности, миндаль и фундук), жирная рыба, авокадо.

Как снизить количество потребляемых жиров

Почти четверть от общего количества потребляемых жиров приходится на мясо и мясные продукты, одна пятая часть — на молочные продукты и маргарин, все остальные жиры мы получаем из хлеба, пирожных, макаронных изделий и других продуктов. Самый простой способ избавиться от лишних жиров — ограничить ежедневное потребление продуктов, которые являются их очевидным источником: сливочного и растительного масла и маргарина, сливок, цельного молока, жирных сыров. Следует помнить, что многие продукты содержат так называемые скрытые жиры. К таким продуктам относятся, например, торты, пирожные и орехи. Даже постное копченое мясо может содержать до 10% жира. Естественно, подобными продуктами также не следует злоупотреблять.

Обладая информацией о продуктах с повышенным содержанием жиров, особенно насыщенных, и зная, как подобрать этим продуктам полноценную замену, можно существенно улучшить ежедневную диету. Молоко, соусы и сыры следует употреблять обезжиренные или выбирать сорта с пониженным содержанием жира. Следует есть больше овощей и фруктов: они практически не содержат жиров. Для правильной сбалансированной диеты необходимы еще и продукты, содержащие углеводы: макаронные изделия, рис, хлеб и картофель.

Способы снижения ежедневного потребления жиров

Существует множество несложных способов снизить ежедневное потребление жиров. Предлагаем вам инструкцию, составленную по схеме: «Ешьте меньше — попробуйте вместо». Вы убедитесь, что следовать ей очень легко.

ЕШЬТЕ МЕНЬШЕ – сливочного масла, маргарина и твердых жиров.

ПОПРОБУЙТЕ ВМЕСТО – мягкие, намазывающиеся сыры с пониженным содержанием жира, мягкие обезжиренные и полиненасыщенные маргарины. Если очень хочется использовать сливочное масло или твердый маргарин, предварительно размягчите их при комнатной температуре и намазывайте на хлеб как можно тоньше. Но лучше заменить их, например, мягким сливочным сыром с пониженным содержанием жира, ограничив при этом количество джема и мармелада, которые мы обычно «наваливаем» на тост или бутерброд.

ЕШЬТЕ МЕНЬШЕ – жирного мяса и продуктов с повышенным содержанием жира типа мясных паштетов, горячих мясных пирогов и колбас.

ПОПРОБУЙТЕ ВМЕСТО – нежирное мясо птицы типа курицы или индейки.

Следует ограничить потребление баранины, говядины и свинины.

Выбирайте колбасы и мясные продукты с пониженным содержанием жира. Чаще ешьте рыбу.

Вместо мяса во многих рецептах можно использовать нежирные белковые продукты.

В качестве основы для приготовления соусов и подлив вместо мясных бульонов используйте овощные или обезжиренные бульоны.

ЕШЬТЕ МЕНЬШЕ – жирных молочных продуктов типа цельного молока, сливок, сливочного масла;

твердого маргарина, сметаны, йогуртов из цельного молока, твердых сыров.

ПОПРОБУЙТЕ ВМЕСТО – обезжиренное молоко и молочные продукты.

ЕШЬТЕ МЕНЬШЕ – твердых кулинарных жиров типа лярда (топленого свиного жира) или твердого маргарина.

ПОПРОБУЙТЕ ВМЕСТО – полиненасыщенное или мононенасыщенное растительное масло – оливковое, подсолнечное или кукурузное.

ЕШЬТЕ МЕНЬШЕ – жирных заправок для салатов типа майонеза, французского соуса или заправки «С тысячи островов».

ПОПРОБУЙТЕ ВМЕСТО – обезжиренный майонез или майонез с пониженным содержанием жира. Попробуйте сами приготовить заправку на основе нежирного йогурта или сыра «рикотта».

ЕШЬТЕ МЕНЬШЕ – пищи, жаренной в масле.

ПОПРОБУЙТЕ ВМЕСТО – готовить еду, используя технологию приготовления блюд без жира: кушанья можно жарить в гриле, запекать в духовке или микроволновой печи, варить на пару.

Можно использовать кастрюли и сковороды с антипригарным покрытием, которые надо лишь чуть-чуть смазать маслом. Мясо и птицу всегда жарьте на металлической решетке.

ЕШЬТЕ МЕНЬШЕ – жареной картошки-фри, которую называют также картофелем по-французски, или картошки, жаренной на масле.

ПОПРОБУЙТЕ ВМЕСТО – нежирные крахмалсодержащие продукты типа макарон, риса. Старайтесь готовить печеный или вареный картофель.

ЕШЬТЕ МЕНЬШЕ – жиров, которые добавляются и в процессе приготовления пищи.

ПОПРОБУЙТЕ ВМЕСТО – готовить совсем без жиров или с малым их количеством. Используйте кастрюли и сковороды с толстым дном или антипригарным покрытием.

Если вы все же не можете обойтись без растительного масла, его надо не наливать на сковороду, а слегка разбрызгивать.

Вместо масел и других жиров для приготовления можно использовать фруктовые соки, обезжиренные бульоны или бульоны с пониженным содержанием жира, вино и даже пиво.

ЕШЬТЕ МЕНЬШЕ – жирных закусок и десертов типа картофельных чипсов, жаренных в масле лепешек и пирожков, шоколадных тортов, сдобных булочек и сладких десертов, особенно шоколадных.

ПОПРОБУЙТЕ ВМЕСТО – свежие фрукты, сухофрукты, хрустящие хлебные палочки и нежирные тосты. Торты и пирожные лучше всего готовить самим, чтобы следить за количеством потребляемых жиров. Если вы покупаете полуфабрикаты для пирогов и тортов, выбирайте те, на упаковке которых указано: «С пониженным содержанием жиров».

Методы приготовления пищи для обезжиренной диеты

Готовить пищу без жиров очень просто. По возможности старайтесь жарить продукты в гриле, запекать их в духовке или микроволновой печи или варить на пару – в этих случаях не требуется добавления жиров. При жарке продуктов на сковороде жиры с успехом можно заменить обезжиренным бульоном, вином или фруктовым соком.

Используя кухонную посуду с антипригарным покрытием или утолщенным дном, можно свести потребление добавочных жиров до минимума. При приготовлении тушеных блюд или мясных подлив надо сначала обжарить мясо, не добавляя масла, слить выделившийся мясной сок и только потом добавить ингредиенты. Если при жарке вы не можете обойтись без растительного масла, выбирайте сорт, содержащий только ненасыщенные жиры: кукурузное, подсолнечное или оливковое масло, и используйте его в минимальных количествах.

При выпекании в духовке тортов, пирогов и печенья используйте противни с антипригарным покрытием: их не обязательно смазывать маслом. Однако можно обойтись и обычным противнем, предварительно застелив его пищевой фольгой или пергаментной бумагой.

Попробуйте разыскать в магазинах специальную антипригарную мелованную ткань. Эта материя, не допускающая пригорания, пригодна для многоразового использования. Ее легко разрезать на куски необходимых размеров, чтобы выкладывать сковороды, противни и формы для пирогов. Она выдерживает температуру до 300 °С, не плавится в микроволновой печи и сохраняется в течение пяти лет.

При запекании в духовке курицы или рыбы не надо, как это обычно делается, добавлять сливочное масло. Попробуйте вместо этого запечь их в фольге или пергаментной бумаге. Сначала продукт запекается в открытом конверте, потом конверт закрывают, предварительно добавив в полуготовое блюдо немного вина или фруктового сока вместе с пряными приправами или специями.

При жарке пищи в гриле добавлять дополнительные жиры просто незачем. Если продукты слегка подсохнут, их можно смазать небольшим количеством содержащего только ненасыщенные жиры растительного масла – подсолнечного или кукурузного.

Блюда, приготовленные в микроволновой печи, также не требуют добавления дополнительных жиров, а для вкуса и цвета можно добавить специи и пряности.

Варка на пару и жарка в гриле — идеальные методы приготовления многих продуктов, в частности овощей, рыбы и курицы.

Продукты типа курицы, рыбы и фруктов попробуйте сварить в кипящем нежирном бульоне или сиропе. Это еще один легкий способ приготовления пищи, свободной от жира.

Предварительно обжаренные без жира овощи хорошо тушить в духовке, залив их обезжиренным бульоном, вином или просто водой и добавив различные пряные травы и специи.

Овощи также можно обжарить и на сковороде, но на обезжиренном или нежирном бульоне, вине или фруктовом соке.

Тушить овощи следует на слабом огне, накрыв крышкой и добавив немного воды, чтобы они варились в собственном соку.

Мясо и птицу можно приготовить в маринаде из какого-нибудь спиртного напитка с пряными травами или специями, а также в уксусе или фруктовом соке. Маринованное таким образом мясо становится мягче, приобретает насыщенный аромат и цвет. А маринад можно использовать вместо масла при жарении или тушении мяса.

Старайтесь побороть искушение сдобрить сливочным маслом или маргарином вареный картофель, морковь или горошек. Лучше посыпьте их измельченными свежими пряными травами или молотыми специями.

Приготовление пищи из продуктов обезжиренных или с пониженным содержанием жира

Сегодня в магазинах можно найти обезжиренные сорта почти всех основных продуктов или сорта с пониженным содержанием жира. В таких продуктах, как свежие овощи и фрукты, макароны, рис, хлеб и картофель, жиры присутствуют в ничтожно малом количестве. А, например, соевый соус, вино, сахар, мед, различные джемы и сиропы не содержат их вообще. Используя для ежедневного приготовления эти и другие обезжиренные продукты, вы можете порадовать себя вкуснейшими блюдами. Не всегда обезжиренные сорта того или иного продукта являются стопроцентной его заменой, но в большинстве случаев это так. Добавление некоторых нежирных ингредиентов (пряных трав, специй и т.д.) улучшит вкус блюда и сделает его ароматнее.

Обезжиренные бутербродные маргарины и их роль в современной кулинарии

В продаже имеется большой выбор обезжиренных, полужирных и практически не содержащих жира бутербродных маргаринов. Одни сорта подходят для тушения и жарения, другие предназначены только для бутербродов.

В частности, маргарины с пониженным содержанием жира (20% и меньше) содержат большое количество воды и поэтому годятся только для приготовления бутербродов.

Обезжиренные и полужирные маргарины (около 40% жирности) пригодны и для бутербродов, и для приготовления различных блюд: бисквитных тортов и пирожных, смешанных соусов, их используют при тушении овощей, выпечке эклеров и некоторых видов суфле.

Блюда, приготовленные с использованием обезжиренных маргаринов, несколько отличаются от тех, которые получаются при использовании традиционного сливочного масла и маргарина. Например, тесто для эклеров, при приготовлении которого был использован обезжиренный бутербродный маргарин, получается более легким и хрустящим, сырное печенье, приготовленное на основе растопленного обезжиренного или полужирного бутербродного маргарина, мягче и меньше хрустит по сравнению с приготовленным на основе растопленного сливочного масла.

Если вы решите пожарить овощи или мясо на обезжиренном или полужирном маргарине, никогда не разогревайте его слишком сильно. Используйте сковороды с толстым дном и разогревайте такой маргарин на медленном огне, иначе он может сгореть. Необходимо также помнить, что продукты, жарящиеся на обезжиренном маргарине, необходимо постоянно помешивать или переворачивать, а при варке соусов следует в процессе приготовления постоянно взбалтывать смесь.

Обезжиренные и полужирные бутербродные маргарины не подходят для обжаривания, в результате которого образуется хрустящая корочка, для жарки во фритюре, приготовления сдобного теста, а также пропитанных соком фруктовых тортов, некоторых сортов печенья, слоеных пирогов и консервированных кушаний типа лимонного мармелада.

И еще следует помнить, что срок хранения готовых блюд, для приготовления которых использовались обезжиренные и полужирные маргарины, несколько меньше срока хранения блюд, приготовленных на основе традиционных жиров. Еще один способ снизить содержание жира в готовых блюдах, особенно в пирогах и тортах, заключается в том, чтобы использовать вместо сливочного масла фруктовое пюре.

Во многих случаях такая замена будет вполне полноценной, однако в некоторых рецептах подобная хитрость не пройдет. В частности, это касается сдобного теста. А вот при выпечке хлеба вы можете, не раздумывая, заменить масло фруктовым пюре: поскольку хлеб изначально практически не содержит жиров, эта замена пройдет незамеченной. То же самое можно делать и при приготовлении, например, шоколадных пирожных с орехами или сладких овсяных лепешек.

Для приготовления пюре из сухофруктов, которым в рецептах заменяется сливочное масло, необходимо около 120 г сухофруктов, не требующих дополнительной обработки. К сухофруктам добавить 5 ст. ложек воды, перемешать миксером до образования однородного пюре. Сливочное масло — все или только часть, по желанию, — заменяется равным количеством фруктового пюре. Для приготовления пюре можно использовать чернослив, курагу, сухие персики или яблоки, а также свежие фрукты типа спелых бананов или слегка запеченных яблок (запекать следует, не добавляя воды). Готовое пюре можно хранить в холодильнике в течение 3 дней.

Маложирные закуски и закуски, практически не содержащие жира

Если вам вдруг захочется перекусить, вместо того, чтобы хвататься за картофельные чипсы, жирные пирожные или шоколадные батончики, возьмите что-нибудь из нижеперечисленных закусок: они хорошо утоляют голод и практически не содержат вредных жиров.

- Свежие фрукты и овощи: яблоки, бананы, морковь и т.д. Нарежьте их крупными кусками или брусочками и храните в холодильнике в пластиковом пакете.
- Кусочки свежих овощей или фруктов можно нанизать на деревянные зубочистки или короткие бамбуковые палочки, чтобы получился фруктовый мини-шашлык.

- Сухофрукты типа изюма, кураги или кишмиша. Кстати, собирая ребенку школьный завтрак, положите ему и сухофрукты. Это и полезно, и вкусно.
- Консервированные фрукты в собственном соку. Их можно подать к столу, полив одной-двумя ложками нежирного натурального йогурта.
- Одно-два хрустящих рисовых печенья. Их можно есть без всего, а можно полить медом или намазать нежирным плавленым сыром.
- Сухое печенье типа крекеров, хрустящих хлебцев или бисквитов на воде. Их можно намазать джемом или мармеладом с пониженным содержанием сахара.
- Тарелка мюсли, пшеничных или овсяных хлопьев без сахара, залитых обезжиренным молоком.
- Обезжиренный фруктовый или натуральный йогурт или сыр «рикотта».
- Кекс, поджаренный в тостере и намазанный джемом или мармеладом с пониженным содержанием сахара.
- Диетические оладьи с фруктовым пюре.

В таблице указано содержание жира (в граммах), энергетическая ценность (в килокалориях) в 100 г каждого продукта.

Содержание жиров в различных продуктах и их калорийность

Овощи	*Жиры, г*	*Энергетическая ценность, ккал*
Брокколи	0,9	33
Лук	0,2	36
Горошек	1,5	83
Морковь	0,3	35
Грибы	0,5	13
Огурцы	0,1	10
Капуста	0,4	26
Помидоры	0,3	17
Картофель	0,2	75
жареный домашний	6,7	189
жареный покупной	12,4	239
запеченый в духовке	4,2	162
Цветная капуста	0,9	34
Цукини	0,4	18

Бобовые растения	*Жиры, г*	*Энергетическая ценность, ккал*
«Черноглазый» горошек вареный	1,8	116
Лима (лимская фасоль) консервированная	0,5	77
Нут (турецкий горох) консервированный	2,9	115
Красная фасоль консервированная	0,6	100
Пюре из нута	12,6	187
Красная чечевица консервированная	0,4	100

Рыба и морепродукты	*Жиры, г*	*Энергетическая ценность, ккал*
Филе трески свежее	0,7	80
Креветки	0,9	99
Крабы консервированные	0,5	77
Форель, жаренная в гриле	5,4	135
Пикша свежая	0,6	81
Тунец, консервированный в собственном соку	0,6	99
Камбала свежая	1,5	83
Тунец, консервированный в масле	9,0	189

Мясные продукты	*Жиры, г*	*Энергетическая ценность, ккал*
Бекон свиной	39,5	414
Куриное филе сырое	1,1	106
Копченая индейка	1,0	99
Курица жареная	12,5	218
Говяжий фарш сырой	16,2	225
Говяжий фарш сырой, нежирный	9,6	174
Утка (только мясо) сырая	6,5	137
Утка жареная (мясо, жир и кожа	38,1	423
Вырезка, мясо с жировыми прослойками	10,1	174
Вырезка (только мясо)	4,1	125
Индейка сырая (только мясо)	1,6	105
Филе баранины (мясо и жир)	23,0	277
Печень баранья сырая	6,2	137
Баранина, мясо сырое	8,3	156
Колбаса «салями»	45,2	491
Филе свинины (мясо и жир)	21,7	270
Колбасный рулет с прослойками теста	36,4	477
Свинина, мясо сырое	4,0	123

Молочные продукты,	*Жиры, г*	*Энергетическая ценность, ккал*
Сливки цельные	48,0	449
Сливки обычные	19,1	198
Греческий йогурт	9,1	115
Обезжиренный греческий йогурт	5,0	80
Сливки для взбивания	39,3	373
Сливочное масло	81,7	737
Сметана	40,0	379
Обезжиренная сметана	15,0	165
Маргарин	81,6	739
Обезжиренный бутербродный маргарин	40,5	390
Обезжиренные сливки	24,0	243
Бутербродный маргарин без жира	25	273
Молоко обезжиренное	0,1	33
Жировые смеси для выпечки	99,0	891
Молоко цельное	3,9	66
Кукурузное масло	99,9	899
Сыр «бри»	26,9	319
Оливковое масло	99,9	899
Сыр «чеддер»	34,4	412
Подсолнечное масло	99,9	899
Сыр типа «чеддер» с пониженным содержанием жира	15,0	261
Яйца	10,8	147
Сливочный сыр	47,4	439
Яичный желток	30,5	339
Мягкий сыр из обезжиренного молока	практически нет	74

Яичный белок	практически нет	36
Сыр «эдем»	25,4	333
Обезжиренный соус для салатов	1,2	67
Сыр «фета»	20,2	250
Французский соус	49,4	462
Сыр «пармезан»	32,7	452
Майонез	75,6	691
Обезжиренный натуральный йогурт	0,8	56
Майонез пониженной калорийности	28,1	288

Крупы, выпечка и консервированные продукты	*Жиры, г*	*Энергетическая ценность, ккал*
Коричневый рис (сырой)	2,8	357
Белый рис (сырой)	3,6	383
Сладкая овсяная лепешка	26,6	484
Слоеный торт	26,1	498
Макароны из пшеничной муки (сырые)	1,8	342
Макароны из муки с отрубями (сырые)	2,5	324
Бисквит	16,9	393
Нежирный бисквит	6,1	294
Черный хлеб	2,0	218
Пончики	14,5	336
Белый хлеб	1,9	235
Сахар белый	0,3	94
Хлеб с отрубями	2,5	215
Шоколад сладкий	30,7	520
Кукурузные хлопья	0,7	360
Шоколад полусладкий	28	510
Отруби с изюмом	1,6	303
Мед	0	288
Швейцарская гранола (мюсли)	5,9	363
Лимонный мармелад	5,0	283
Круассан	20,3	360
Фруктовый мед	0,26	268

Фрукты и орехи	*Жиры, г*	*Энергетическая ценность, ккал*
Яблоки	0,1	47
Груши	0,1	40
Авокадо	19,5	190
Миндаль	55,8	612
Бананы	0,3	95
Бразильский орех	68,2	682
Смесь сухофруктов	0,4	268
Фундук	63,5	650
Грейпфрут	0,1	30
Кедровый орех	68,5	688
Апельсин	0,1	37
Грецкий орех	68,5	688
Персики	0,1	33
Арахисовое масло (мягкое)	53,7	623

Приложение 4. Фитотерапия: история происхождения

Идея лечения травами зародилась на самой заре человечества. Каждая историческая культура имела свои целебные травы. Индия и Китай, например, столетиями поддерживают давние традиции фитотерапии, а в Европе и Северной Америке ее популярность то возрастает, то падает, тогда как все большее признание получает общая медицина. Сегодня тем не менее интерес к лечению травами возрос.

Специалисты предполагают, что первая система фитотерапии, которая отличалась от инстинктивного использования растений знахарями для лечения и до сих пор еще применяется некоторыми племенами, возникла в Индии более 4000 лет назад.

Вполне вероятно, что из Индии мигрирующее население перенесло опыт лечения травами в Китай. Традиционная китайская медицина развивала философскую точку зрения на болезнь и здоровье, применяла для лечения не только травы, но и акупунктуру, моксибацию и массаж.

Эти знания постепенно проникали на Запад и в страны Среднего Востока. На европейскую фитотерапию особенно повлияли древнеегипетские традиции. В папирусах, возраст которых составляет около 3500 лет, указано, что египтяне использовали для питания и врачевания несколько сотен различных растений. Оба способа использования растений были неразделимо связаны на протяжении столетий. Один из древних греков писал: «Дай возможность твоей пище быть твоим лекарством и твоему лекарству быть твоей пищей».

Древние греки, расширяя империю, осваивали новые территории и попутно — новые лекарственные растения. Римляне, в частности военные лекари, распространяли знания о лечении травами по всему известному тогда миру. Множество лечебных трав, произрастающих в Средиземноморье, таким образом распространилось по Европе. В период существования двух великих цивилизаций появилось несколько значительных трудов по «натуральной медицине», которые стали основополагающими для врачей на долгие столетия.

После заката Римской империи большинство накопленных римлянами знаний унаследовал Восток, византийская и арабская культуры. Местная древняя философия обогатила познания по традиционной медицине и с мавританской экспансией частично снова вернулась в Европу.

Развитие книгопечатания, быстрый рост больших и малых городов и сфер их влияния в последующие три столетия подняли интерес к лечебным свойствам растений и знаниям в этой области. До XVI в. лечение травами было составной частью жизни. Книги с практическими рекомендациями по использованию трав таких авторов, как Маттиолус, Тернер, Жерард и Кульпепер, становились бестселлерами. Так, Кульпепера постоянно печатали на протяжении трехсот лет.

Тем временем переселенцы перенесли знания о лечении травами в Америку. Можно проследить, как распространялись лечебные травы вдоль восточного побережья Америки со времени, когда переселенцы впервые начали их выращивать. Самые любознательные пытались перенять опыт американских аборигенов, которые отличались здоровьем до тех пор, пока колонисты не занесли к ним неизвестные им болезни.

Аборигены поддерживали свое здоровье с помощью целебных трав, простой, но питательной пищи, свежего воздуха и физических упражнений. Кроме того, они успешно применяли прогревания и водные процедуры в парильнях (строениях, прогреваемых огнем) «с пользой для души и тела».

В последние годы интерес к «природной медицине» заметно возрос, и фитотерапия стала популярной и почитаемой.

Современный врач-профессионал, лечащий травами, наблюдая множество пациентов, страдающих от серьезных и хронических заболеваний, всегда учитывает индивидуальные особенности и общее состояние организма каждого из них, а не только какой-либо симптом их болезни. Такой целостный подход стал одной из причин возрождения популярности лечения травами. Фитотерапия также обеспечивает профилактику болезней и поддерживает хорошее самочувствие, что и побуждает многих использовать травы в повседневной жизни.

Травы в питании

Одни травы, широко используемые человеком, содержат много витаминов, солей и микроэлементов и могут служить пищевыми добавками,

другие — имеют прекрасные пищеварительные свойства и помогают организму усваивать маслянистую, жирную или газообразующую пищу. Вот почему, не говоря уже о приятном вкусе, травы с древнейших времен использовались в пище для сохранения здоровья.

Зелень (базилик, лавровый лист, листья кориандра, душица, мята, орегано, петрушка, розмарин, шалфей, щавель, тимьян)

Эти растения благодаря аромату и «пищеварительным свойствам» используют в кулинарии во многих странах. Они способствуют правильному пищеварению и усвоению пищи, стимулируя образование ферментов, расщепляющих жирные кислоты.

Мятную приправу, например, традиционно добавляют к баранине, отчего это жирное мясо легче усваивается. Розмарин также часто добавляют к жирным блюдам, так как он стимулирует работу печени. Супы и тушения становятся вкуснее, если в них положить лавровый лист, майоран и тимьян: их аромат вызывает образование желудочного сока еще до того, как человек приступает к еде.

Большинство указанных трав содержит важные минеральные вещества, и если диета человека почему-либо ограничена, эти добавки очень важны для сохранения его здоровья. В данном случае травы сами становятся продуктом питания и их можно употреблять в большом количестве в виде гарнира.

Петрушка, например, богата железом и другими микроэлементами, а щавель содержит витамин С. Шалфей, как и многие другие травы, — мягкий антисептик, его применяют в медицине при заболеваниях печени и дыхательных путей. Масло шалфея используют в фармакологии и кулинарии.

Лучше всего, если вы будете сами выращивать травы: тогда у вас под рукой всегда будет свежая зелень. Все вышеупомянутые травы легко вырастить даже на солнечном подоконнике. Начать можно с самых распространенных культур и постепенно расширять свою «коллекцию».

Ароматные семена (анис, тмин, кардамон, кориандр, тмин, укроп, фенхель, иллициум)

Все эти семена обладают довольно сильным ароматом, ветрогонны и поэтому почти моментально помогают снизить образование газов в пищеварительном тракте и освободить его от них. Их традиционно добавляют в пищу, которая способствует образованию газов. Ветрогонное свойство придают семенам ароматные эфирные масла. Обычно их добавляют в пищу в небольших количествах для улучшения ее вкуса и запаха.

Тмин, добавленный к капусте (традиционное сочетание в Германии) или печеным яблокам, предотвращает напряжение и дискомфорт, вызван-

ный образованием газов. Укроп и фенхель столетиями включают в состав воды против коликов у младенцев. Кориандр и тмин — важные компоненты многих восточных блюд.

Плоды и луковицы (стручковый перец, чеснок, можжевельник, зерна перца)

Эти специи активизируют обмен веществ и дают антисептический эффект. Стручки и зерна перца хорошо стимулируют циркуляцию крови. Ощущение временного жжения в желудке вызывается усиленным выделением желудочного сока, который, в свою очередь, убивает потенциально патогенные (вызывающие заболевание) бактерии, содержащиеся в пище. Традиционно считается, что эти специи можно добавлять в продукты, которые без них могут оказаться ядовитыми: специи обеспечивают и безопасность, и вкус. Классический антисептик, ускоряющий также обмен веществ, — чеснок. Он не только вызывает ощущение тепла, но и помогает снизить уровень холестерина в крови и подавляет инфекции. Можжевельник — также сильный желудочный антисептик. Потребляя пряную, острую пищу, вы сильнее потеете, пот испаряется, и это создает эффект охлаждения, что очень ценят жители жарких стран.

Чеснок и можжевельник добавляют обычно в блюда из фазана или зайца: не только для того, чтобы перебить привкус их мяса, но и потому, что дичь часто бывает «на грани порчи». Антисептические травы приостанавливают развитие гнилостных бактерий в продуктах.

Корни и кора (корица, имбирь, хрен)

Эти специи, ускоряя обмен веществ, стимулируют циркуляцию крови и вызывают ощущение внутренней теплоты и энергии, что очень полезно, в частности, в холодном климате.

Добавленные в пищу, они создают ощущение преходящего тепла, которое способствует пищеварению и снижает образование газов. В целом улучшенная циркуляция крови содействует лучшей работе иммунной системы, поэтому все эти пряности особенно рекомендуется добавлять в пищу поздней осенью и зимой с целью повышения естественной устойчивости организма к холоду.

Хрен передает блюдам свой едкий и острый запах. Классическое сочетание в кулинарии — хрен и жареное мясо. Хрен, кроме того, стимулятор и слабый диуретик (мочегонное).

Имбирь хорошо подходит и к острым рисовым блюдам, и к яблочным пирогам.

Корицу часто используют в острых и сладких блюдах, ее собственная сладость хороша для пудингов. Она гораздо менее остра, чем имбирь и хрен, и лишь слегка согревает пищеварительную систему.

Таблица травяных чаев

Ромашка	Расслабляющее, улучшающее пищеварение, противовоспалительное средство.	Стабилизирует пищеварение, улучшает сон.
Корица	Ветрогонное, согревающее, потогонное средство.	Улучшает пищеварение, рекомендуется при ознобе и простуде.
Цветы бузины	Отхаркивающее, потогонное средство.	Помогает при катаре, снижает лихорадку через потоотделение.
Мелисса	Расслабляющее, улучшающее пищеварение, антидепрессивное средство.	Снижает нервную диспепсию (нарушение пищеварения), тонизирует.
Цветы липы	Расслабляющее, болеутоляющее средство.	Снижает головную боль при переменах давления, простудах и гриппе.
Перечная мята	Спазмолитическое (снимающее спазмы), улучшающее пищеварение средство.	Ослабляет метеоризм (вздутие живота), помогает при простудах.
Шиповник	Содержит витамин С.	Повышает сопротивляемость к простудам и гриппу.

Травяные чаи

Один из самых распространенных способов использования трав для поддержания здоровья и профилактики заболеваний — приготовление травяных чаев или отваров. Для медицинских целей, когда больного нужно излечить от уже развившегося заболевания, предписывают более крепкие и сложные настои или отвары, простые же рецептуры можно приготовить и в домашних условиях.

Горячие травяные чаи пьют каждый день, заменяя ими чай и кофе и снижая таким образом содержание кофеина. Травы различаются по вкусу и запаху, поэтому многое зависит от вашего индивидуального выбора. Руибош и парагвайский чай (мате) по вкусу сходны с обычным чаем. Первый давно стал повседневным напитком для многих жителей Южной Африки, теперь его выращивают и в других странах. Из руибоша получается приятный чай с низким содержанием кофеина, а мате любят в странах Южной Америки за его освежающий вкус и аромат дыма, напоминающий аромат чая «Лапсан Сучен».

Разумно использовать разные травяные чаи — не только ради наслаждения разнообразием ароматов, но и для уверенности в том, что целебный уровень при их многократном применении не превышен. Некоторые из травяных чаев тем не менее можно пить длительное время — для сохранения хорошего самочувствия и предупреждения заболеваний. Зимой особенно хорош чай из шиповника. Он содержит много витамина С, который великолепно поддерживает устойчивость организма к простудам и гриппу. Легкое слабительное, входящее в состав шиповника, нейтрализует содержащийся в нем же танин. Врачи первых натуропатических клиник Швейцарии (клиника доктора Бирчер-Беннера, создателя мюсли) рекомендуют пациентам выпивать по несколько чашек напитка из шиповника ежедневно.

Чай из одуванчика, мелиссы, мяты и т.д.

Одуванчик действует как мочегонное. Приготовленный из него чай снижает недостаток йода и снимает ощущение «раздутости», помогает при ревматизме. Имеет слабо выраженное слабительное свойство, поэтому его не стоит употреблять в избыточном количестве.

Приятный летний чай можно приготовить из листьев мелиссы. Соберите немного побегов с листьями, залейте их горячей водой и настаивайте несколько минут. Мелисса снижает чувство стресса и беспокойства, особенно при расстройстве пищеварения на нервной почве. Она действует на организм успокаивающе, поэтому такой чай пьют утром и вечером. Можно использовать и высушенные листья, но тогда аромат чая будет слабее.

В жаркую погоду держите кувшин с травяным чаем в холодильнике. Можно добавить в чай 1–2 дольки лимона — для большего аромата. Пейте при необходимости.

Хорошо тонизирует и помогает преодолеть усталость чай из перечной мяты и розмарина. Его можно приготовить из свежих и сухих листьев и пить вместо обычного утреннего чая. Многие смеси трав в чайных мешочках имеют вкус перечной мяты. Ее включают в травяную смесь для приготовления напитков, полезных для пищеварения, вместо кофе после обильной пищи.

Чай из корицы и имбиря (по отдельности или смешанные друг с другом) приятно согревает в холодную погоду. Палочку корицы, перед тем как положить в заварочный чайник, разламывают, а свежий имбирный корень измельчают.

Чай из цветов ромашки — одно из лучших средств, улучшающих пищеварение. Его обычно пьют вечером, перед сном.

Помогает он и при желудочно-кишечных расстройствах.

Из цветов бузины приготовляют утоляющий жажду чай (лучше взять сухие соцветия). Бузинный чай пьют при простуде и катаре.

Все упомянутые травы можно использовать в смесях для дополнительного аромата или в медицинских целях.

Систематическое употребление травяных чаев укрепит ваше здоровье и улучшит самочувствие. Травяные чаи не только заменяют стимуляторы (чай и кофе), но и благодаря своим общеукрепляющим качествам имеют оздоровительный эффект.

Растительные добавки

Повседневное употребление трав играют важную роль в поддержании здоровья и жизнеспособности. Они придают аромат пище, она становится вкуснее. Многие травы можно использовать как эффективное средство защиты от всех видов болезней.

Травы применяют для лечения не только в виде чаев и приправ, но и в форме таблеток или капсул. Некоторые экстракты обладают значительным профилактическим действием. Если вы серьезно больны, вам необходима консультация специалиста-фитотерапевта, поскольку траволечение основано на учете индивидуальных особенностей пациента.

Чеснок

Одно из самых действенных снадобий — чеснок. Он формирует устойчивость организма к респираторным (дыхательным) инфекциям, простудам, гриппу и пр. Чеснок следует принимать ежедневно поздней осенью, зимой и ранней весной, чтобы эту устойчивость поддерживать. Без сомнения, наиболее эффективно действие свежего чеснока. Однако он очень пахуч, поэтому удобнее пользоваться чесночными таблетками (их продают в аптеках). Они не так эффективны, но не обладают таким сильным запахом. Защитный эффект чесноку придают пахучие эфирные масла: они обладают сильными антисептическими свойствами, и на 99% выделяются через легкие.

Эхинация

Эхинация (иногда ее называют пурпурной рудбекией) стимулирует иммунную систему организма, повышая его общую сопротивляемость к инфекциям и заболеваниям Если ваш жизненный тонус снижен, вы хотите укрепить иммунную систему, то принимайте эхинацию в виде жидких снадобий или в таблетках (иногда ее комбинируют с чесноком) 3–4 недели.

Женьшень

Хронический стресс — одна из основных причин ослабления иммунитета. Очень полезно еще до того, как наступил период повышенного стресса или в самый его разгар, а также перед наступлением зимы в холодных широтах проводить трехнедельные курсы приема лекарственных трав. Это настроит организм на противостояние физическому, эмоциональному

или психологическому стрессу. Классическое средство противодействия стрессу — различные виды женьшеня. Лучше всего они помогают при упадке сил. Однако, если человек реагирует на стресс повышенной тревогой, напряжением и повышением давления крови, женьшень надо принимать осторожно (или не принимать совсем). Корейский, или азиатский, женьшень (Panax schinseng) поднимает общий жизненный тонус, а американский (Panax quinquefolium) больше расслабляет. Сибирский женьшень (Fleutherococcus senticosus) по действию напоминает корейский: повышает жизненные силы. Все разновидности женьшеня можно применять в виде таблеток, а сибирский и корейский — высушенных корней (мелкие кусочки растения настаивают на водке или варят в сахарном сиропе).

Энотера

Энотера в последние годы стала очень популярной. Из ее семян экстрагируют (перегоняют) эфирные масла, в частности гамма-линолевую кислоту. В организме некоторых людей этой кислоты образуется недостаточно, что приводит к недостатку более сложных соединений, призванных эффективно защищать организм при таких заболеваниях, как артрит, ишемия, множественный склероз. Масло энотеры облегчает протекание предменструальных осложнений и ослабляет отрицательные симптомы менопаузы. Полное лечение гормональных нарушений необходимо доверить профессионалу, но при возникновении менопаузы полезен ежедневный профилактический вечерний прием капсул с маслом энотеры (500–1500 мг).

Пиретрум

Хорошее средство для домашнего лечения — пиретрум — предотвращает появление симптомов и рецидивов некоторых заболеваний. Это растение стало особенно популярно, поскольку выяснилось, что оно предотвращает мигрень. Пиретрум принимают не во время мигрени, а как средство профилактики. Его широко используют в виде таблеток (дневная дозировка — около 125 мг). Свежие листья пиретрума очень горькие и в некоторых случаях способны вызывать язвы на слизистой оболочке рта, поэтому лучше ими не пользоваться.

Люцерна, крапива и ламинария

Многие растения достаточно богаты питательными веществами и используются как пищевые добавки. Проросшая люцерна, например, содержит много витаминов и микроэлементов, ее лучше всего потреблять в составе диетических салатов: она придает им хрусткость.

Крапива очень богата железом и содержит витамин С; из нее готовят чай, который повышает тонус у людей, склонных к анемии.

В ламинарии содержатся некоторые микроэлементы и много йода — он действует стимулирующе на щитовидную железу. Эта водоросль полезна людям с ослабленным обменом веществ, но не годится для тех, кто принимает тироксин при ослабленной щитовидной железе: при малейших сомнениях лучше обратиться к специалисту.

Многие морские травы применяют в кулинарии, особенно в японской кухне. Препарат ламинарии продают в виде таблеток — можно принимать их ежедневно в течение четырех недель для укрепления организма.

Приложение 5. Ароматерапия

Чистые экстракты ароматических растений издавна ценятся за целебные свойства и восхитительный аромат. Откройте для себя вобравшее мудрость тысячелетий искусство ароматерапии и научитесь использовать терапевтические достоинства ароматических масел при восстановительном и расслабляющем массаже, объединив благотворное действие ароматов с целительным прикосновением. Использование душистых масел позволит победить недомогания, улучшит здоровье, придаст бодрость духа и сделает вашу жизнь лучше во всех отношениях. Эти могущественные летучие вещества — бесценный дар природы, облагораживающий тело и душу.

Древнее искусство

Человечество знает о достоинствах натуральных растительных масел уже более 6000 лет: их целебных, очищающих, консервирующих свойствах, способности повышать настроение, не говоря уже о восхитительных ароматах. Мы обращаемся к мудрости древних в поисках утраченного в современной жизни равновесия и заново открываем благотворное действие этих масел. Стрессы, загрязнение окружающей среды, неправильное питание, беспокойный, но в то же время малоподвижный образ жизни вредно влияют на наш организм. Ароматерапия использует могущество чистых экстрактов ароматических растений, цветов и смол, воздействуя на обоняние и осязание, восстанавливая гармонию духа и тела.

Открытие тайн ароматических масел

Ароматерапию использовали все известные крупные цивилизации. Лекарственные свойства растений были открыты в Китае около 4500 г. до н.э. Однако честь широкого применения ароматических экстрактов из растений для воздействия на тело и душу человека принадлежит египтянам. Сохранившиеся иероглифы и рисунки сообщают, что ароматические вещества приносились в жертву богам. Обладающие мощным антибактериальным и антисептическим действием эфирные масла и ароматические

смолы, особенно из кедра и ладанного дерева, использовались при подготовке тела для загробной жизни. Находки великолепно сохранившихся мумий (возраст до 5000 лет) позволяют судить о высоком развитии искусства бальзамирования.

Жрецы использовали ароматические масла в религиозных обрядах, для бальзамирования и тщательно берегли свои секреты. Около 3000 г. до н.э. их стали использовать и в повседневной жизни. С тех пор жрецы исполняли и роль целителей: они прописывали и готовили «магические» снадобья. Вместе с косметикой и благовониями эфирные масла «проникли» во все слои общества.

Греки еще со времен Гиппократа знали о терапевтических свойствах масел (в частности, об их успокаивающем и стимулирующем действии). Древние греки и римляне широко использовали ароматические вещества в различных обрядах и церемониях, бани и уход за телом стали очень популярны. С падением Римской империи применение эфирных масел в Европе надолго прекратилось.

В других регионах, особенно в арабском мире, парфюмерное искусство продолжало развиваться. Около 1000 г. н.э. Авиценна (Ибн-Сина) с помощью перегонки впервые получил розовую эссенцию. Арабские страны стали мировым центром производства ароматических веществ и торговли ими. Сырье завозили из Египта, Индии, Китая и Тибета.

В Европе парфюмерное искусство вновь стало развиваться примерно в XII в., во времена крестовых походов. Рукописи свидетельствуют, что ароматические вещества применяли для предохранения от чумы (об эффективности этого говорит более низкая смертность среди парфюмеров). XV в. стал веком славы великих европейских парфюмеров: их продукцию широко использовали для маскировки неприятных запахов и отпугивания болезней. В XVII в. была открыта способность некоторых ароматических веществ вызывать сексуальное возбуждение. В работах известного травника Калпепера отмечалось целебное действие ароматических масел, что послужило основой зарождения ароматерапии.

Современное возрождение

В 1928 г. французский химик Рене-Морис Гаттерфос при описании терапевтического действия ароматических экстрактов растений впервые применил термин «ароматерапия». Его работы продолжил доктор Жан Вальне. Во время Второй мировой войны он применял при лечении ран ароматические масла и обнаружил их антисептическое и регенерирующее действие.

Маргарет Маури в книге «Тайны жизни и молодости», очень популярной у ее современников, предложила применять ароматерапию в косметической терапии и для ухода за телом.

В наши дни искусство ароматерапии распространилось по всему миру. Исследователи находят научное обоснование тому, что тысячелетиями внедрялось в жизнь методом проб и ошибок.

Эфирные масла

Главный элемент ароматерапии любой направленности — чистые эфирные масла растительного происхождения. Они существенно отличаются от тех тяжелых масел, которые мы используем для приготовления пищи. Эфирные масла — это очищенные растительные экстракты.

Они гораздо легче воды, очень легко воспламеняются, чрезвычайно летучи и испаряются даже при комнатной температуре, поэтому их обычно смешивают с другими веществами. Так как эфирные масла сильно концентрированны, их дозу обычно измеряют в каплях.

Эфирные масла — это естественные вещества, содержащиеся в растениях, продукт их жизнедеятельности. Получение эфирных масел — очень тонкая процедура. К примеру, лепестки цветов или листья должны быть собраны точно в определенное время, иначе это отразится на качестве масел. В ароматерапии используют исключительно чистейшие ароматические масла, что позволяет добиться максимального терапевтического эффекта и предвидеть их побочные действия.

Эфирные масла получают из листьев растений, цветочных лепестков и головок, семян, ядрышек орехов, коры, стеблей и древесных смол. Их используют для придания чувственного аромата духам, умащения тела, при принятии ванн и во многих иных случаях.

Молекулярная структура позволяет эфирным маслам легко проникать в кожу, в то время как обычные растительные масла остаются на ее поверхности. Эфирные масла столетиями использовали в медицинских целях. В наше время они вошли в альтернативную естественную терапию и помогают лечить почти все виды боли, снимают стрессы и напряжение, которыми изобилует современная жизнь.

Действие эфирных масел

Эфирные масла состоят из небольших молекул и легко растворяются в спирте, эмульгаторах и особенно в жирах. Это позволяет им проникать через кожу и проявлять свое действие в организме, где они связываются с жирами, входящими в состав клеток.

Очень летучие эфирные масла быстро испаряются и при вдохе через миллионы чувствительных клеток, выстилающих носовые ходы, попадают внутрь организма. Эти клетки посылают сигналы непосредственно в мозг и влияют на эмоции при помощи лимбической системы, которая контролирует также многие важнейшие функции организма. Таким обра-

16-5549

зом, при ароматерапии эфирные масла одновременно воздействуют и на физическое, и на психическое самочувствие человека.

У каждого масла свой химический состав, определяющий его аромат, цвет, летучесть и, конечно, пути воздействия на организм, что придает ему неповторимую гамму благотворных свойств.

Методы экстракции

Дистилляция

Древние египтяне складывали растительные материалы в большие глиняные или алебастровые сосуды, наливали в них воду и нагревали, а горлышко закрывали хлопчатобумажной тканью, сквозь которую выходил пар. Ткань пропитывалась эфирным маслом, затем ее отжимали. Тот же принцип применяют и в наши дни: пар под высоким давлением пропускают через слой цветочных лепестков в сложных аппаратах, зачастую с использованием вакуумной техники. Эфирные масла уносятся паром и попадают в охлаждающую систему, где после конденсации легко отделяются от воды.

Мацерация (размачивание)

Цветы заливают горячим маслом. При этом растительные клетки разрушаются, и ароматические компоненты переходят в масло, которое очищают, извлекая ароматическую основу.

Анфлераж

Этим старинным методом выделяют трудноизвлекаемые высоколетучие эфирные масла из цветков розы, жасмина, померанца. Цветы или лепестки раздавливают на окантованных в деревянную раму толстых стеклах, смазанных животным жиром, который связывает эфирные масла.

Прессование

Этот простой метод применяют для выдавливания, в буквальном смысле, эфирных масел из кожуры или кожицы (цедры) спелых апельсинов и лимонов. Полученные масла собирают в губку.

Контроль качества

Цветы или растения перерабатывают по возможности быстро, так как длительное хранение снижает их целительные качества. На свойства масла влияют климат места произрастания, почва, высота над уровнем моря. Например, французская лаванда славится своим ароматом, но, подобно вину, в разные годы может иметь различное качество.

Всегда покупайте чистые натуральные эфирные масла — синтетические масла или смеси масел могут действовать иначе или вообще не иметь каких-либо свойств чистых природных масел. Масла высшей марки обычно стоят дорого, но это оправдывается их качеством.

Способы применения эфирных масел

Вы можете использовать эфирные масла при купании, умащивать ими кожу или просто наслаждаться их волшебными ароматами. Разнообразие эфирных масел и доставляемое ими наслаждение позволяют отнести их к ценнейшим дарам природы. В эфирных маслах активные компоненты растений содержатся в очень концентрированной форме, поэтому пользоваться ими необходимо осторожно и никогда не наносить на кожу в неразбавленном виде. Существует множество способов распространения аромата эфирных масел и использования их целебных свойств. Большинство из них не требуют специального оборудования.

Ингаляция

Вдыхание пара — превосходный метод лечения заболеваний дыхательных путей, в том числе обычной простуды, но он не годится астматикам. Добавьте 6—12 капель масла в сосуд с кипящей водой, накройтесь полотенцем и глубоко дышите. Это еще и прекрасный способ очищения кожи лица.

Лечебный массаж

Этот классический метод ароматерапии стимулирует естественные механизмы оздоровления организма. Совместное действие лимфатического массажа и эфирных масел усиливает крово- и лимфообращение. Ароматические вещества воздействуют также на эмоциональные центры головного мозга (лимбическая система), управляющие нашим настроением.

Для массажа используйте 1—3-процентный раствор эфирного масла в масле-основе.

Испарители (ароматницы)

Эти сосуды очень просты в использовании. Наполните верхнюю фарфоровую чашечку водой и капните на ее поверхность несколько капель эфирного масла. Свеча, расположенная в нижней части, нагревает воду, и аромат распространяется в помещении длительное время.

Горячий испаритель должен стоять на тарелке или кафельной плитке — на пластиковые поверхности его ставить опасно.

В зависимости от размеров комнаты требуется 3—6 капель эфирного масла. Бывают вентиляторные испарители на батарейках. В них струя воздуха проходит через смоченную эфирным маслом подушечку. Подушечки можно менять в соответствии со своим настроением.

Ванны

Налейте в ванну горячей воды и добавьте 5—10 капель эфирного масла по своему выбору. Закройте дверь, чтобы пары не выветривались, и полежите в ванне 15 минут. Людям с чувствительной кожей рекомендуется предварительно растворить эфирное масло в масле-основе — миндальном, абрикосовом или персиковом. На пластиковых ваннах масла могут оставлять пятна, поэтому, выйдя из ванны, сразу протрите ее.

Ножные ванны

Чтобы снять утомление, добавьте в таз с горячей водой 4—5 капель масла мяты перечной, розмарина или чабреца. Добавка лавандового масла подействует болеутоляюще.

Ванночка для рук

Если потрескалась кожа на руках, подержите их перед маникюром в теплой (не горячей) воде, добавив 3—4 капли масла пачули или окопника.

Душ

Тщательно смойте с тела мыло. Смочите влажную губку в смеси эфирных масел по собственному выбору, отожмите ее и, стоя под сильными струями теплой воды, протрите все тело.

Сауна

Добавьте 2 капли эвкалиптового или соснового масла к 330 мл воды и выплесните на раскаленные камни. Эти масла хорошо очищают кожу и бронхи, обладают бактерицидным действием.

Джакузи (или горячая ванна)

Расслабляющий эффект можно получить, добавив в воду 10—15 капель сандалового, гераниевого или иланг-илангового масла. Сосновое и розмариновое масла и пачули действуют стимулирующе.

Разбрызгивание в комнате

Приготовьте смесь для разбрызгивания, перемешав 10 капель эфирного масла с 7 столовыми ложками воды. Для придания смеси устойчивости можно добавить столовую ложку водки или спирта, но не обязательно. Перед переливанием смеси в пульверизатор хорошенько встряхните ее.

Подушки

Надушите подушки 2—3 каплями масла. Выберите масло либо расслабляющее, либо помогающее от бессонницы. Для разнообразия можно взять афродизиак (масло, способствующее повышению чувственности), иланг-иланг, а при желании проявить экстравагантность — использовать розовое или жасминное масло: это самые дорогие из чистых масел.

Духи

Лучшие духи традиционно готовят из чистых эфирных масел, чаще из цветочных экстрактов, хотя в наши дни используют и синтетические ароматические вещества, особенно для более дешевых духов. Парфюмерное искусство требует таланта и навыка, им трудно заниматься дома, так же, как трудно найти замену спирту-растворителю. Если у вас есть любимое масло или смесь, вы можете приготовить из них 3-процентный раствор для тела или более концентрированную 25-процентную смесь и легкими мазками наносить на кожу за ушами, в подколенную ямку, на виски и запястья.

Помандер (пористый испаритель)

Повесьте в гардеробе закрытую пробкой бутылочку из пористой керамики. Эфирное масло впитается в глину и будет медленно испаряться. Выберите ароматическое масло по своему вкусу, попробуйте мелиссовое или бергамотовое, а если хотите прогнать моль — кипарисовое.

Попурри (смесь)

Это ароматическая смесь из высушенных цветков. Если попурри теряет запах, его можно освежить подходящим цветочным или пряным эфирным маслом.

Носовой платок

Это самый экономный способ использования эфирных масел. Нанесите на носовой платок 3—4 капли масла и вдыхайте его аромат. Полезное средство при простуде и головной боли, а также для «просветления мыслей» во время работы.

Полка для обуви

Освежите полку маслом лимонной травы. Дезодорируйте обувь 2 каплями масла петрушки или соснового.

Увлажнители

Можно добавить любимое масло к воде в увлажнителе или капнуть 5 капель в чашечку с водой и поставить ее на радиатор отопления.

Кольцевые испарители

Маленькие кольцевые испарители, обычно сделанные из фарфора или алюминия, кладут на баллон лампочки, добавляют несколько капель эфирного масла — и тепло от лампочки его мягко испаряет.

Камины

Сбрызните дрова кипарисовым, сосновым или сандаловым маслом примерно за час до разжигания камина. Из горящего камина будет распространяться ваш любимый аромат.

Ароматические свечи

Можно купить готовые восковые свечи, пропитанные эфирным маслом, — это восхитительный способ ароматизировать комнату. Можно добавить несколько капель эфирного масла в масляный светильник.

Компрессы

Намочите чистую хлопчатобумажную ткань (например, носовой платок или небольшое полотенце) в стакане теплой воды с 5—10 каплями эфирного масла. Отожмите и положите на больное место, накройте чем-нибудь и держите, пока не остынет. Помогает при растяжении связок, ушибах, головной боли (компресс на лоб).

Масла для лица и тела

Они могут быть основой ежедневного ухода за кожей. Для лица используйте однопроцентный раствор эфирного масла в масле-основе, а для тела —3-процентный.

Смешивание и хранение

Эфирные масла — основа традиционной ароматерапии. У каждого — собственный аромат и индивидуальные свойства. Искусство их смешивания гармонично сочетает в себе опыт парфюмеров и фармацевтов. Два масла со сходными запахами или свойствами не обязательно образуют удачную смесь. Одно из них может «забить» второе. К примеру, ладанное и можжевеловое масла — оба с сильным ароматом — дают при объединении неприятный запах, а розмариновое и лавандовое прекрасно сочетаются друг с другом. Лучше не смешивать больше трех эфирных масел — меньше шансов потерять их индивидуальные качества.

Искусство составления смесей

Эфирные масла — высоколетучие вещества, смешивать их следует осторожно и экономно, хранить плотно закупоренными. Пролитое эфирное масло заполняет своим запахом все помещение и может вредно повлиять на детей и домашних животных.

Сила эфирных масел почти незаметна. Никогда не нюхайте неразбавленные масла в бутылочках, капните каплю на стенку стакана и действуйте как настоящий знаток: нюхайте, оценивайте.

Смешивание

Высококонцентрированные эфирные масла применяют в малых количествах — каплями, которые закапывают в масла-основы, уменьшающие их испарение.

Масла-основы легко и равномерно распределяются по коже и помогают целебным эфирным маслам быстрее всасываться.

При смешивании пользуйтесь стеклянной, фарфоровой или алюминиевой посудой и, перед тем как добавить пипеткой или капельницей рекомендованное количество капель эфирного масла, проверьте, правильно ли отмерен нужный объем масла-основы. Хорошо все перемешайте и сделайте этикетку.

Если вы случайно пролили эфирное масло, сразу же вытрите пролитое бумажной салфеткой и вынесите ее из дома: запах может быть слишком сильным.

Хранение

Эфирные масла хранят в бутылочках из темного стекла, с двойной (полиэтиленовой и виниловой) пробкой, в вертикальном положении, в темном, прохладном месте, не доступном детям. Никогда не храните эфирные масла в пластиковой посуде — может испортиться и масло, и бутылочка. В нормальных условиях масла хранятся не менее года, однако масла из цитрусов могут прийти в негодность быстрее.

Масла-основы

Масла-основы (несущие масла) получают обычно из орехов или семян. Масло из сладкого миндаля — лучший универсальный носитель. Оно нейтрально, неаллергенно, его можно применять даже при массаже младенцев. Масло из грецкого ореха координирует и уравновешивает нервную систему. Сезамовое масло идеально для устранения растяжек. Абрикосовое, персиковое и энотеровое — улучшают регенерацию (восстановление) тканей. Масла из грецкого ореха и энотеры помогают спра-

виться с менструальными проблемами, включая дисменорею. Масло из зародышей пшеницы действует как антиоксидант (задерживает окисление органических веществ) и помогает сохранять смеси.

Все эти масла богаты питательными веществами и прекрасно подходят для сухой и чувствительной кожи. При покупке масла-основы важно убедиться, что оно получено из натурального сырья и не подвергалось химической обработке. Лучшие масла производят холодным прессованием.

Приложение 6. Тест «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни и эффективно работать?»

«Информационный бум», «стрессовые ситуации» — эти слова так часто мелькают на страницах печати, что мы воспринимаем это как неотъемлемую часть научно-технического прогресса, к нам лично прямого отношения не имеющую. И все же, что стоит за этими словами?

Наше с вами здоровье! Что мы о нем знаем? Как уберечь себя от преждевременного старения и потери трудоспособности? Чтобы оценить свой образ жизни, ответьте на несколько вопросов.

I. Если утром вам надо встать пораньше, вы:
1. Заводите будильник?
2. Доверитесь внутреннему голосу?
3. Полагаетесь на случай?

II. Проснувшись утром, вы:
1. Сразу вскакиваете с постели и принимаетесь за дела?
2. Встаете, не спеша, делаете легкую гимнастику и только потом начинаете собираться на работу?
3. Увидев, что у вас в запасе еще несколько минут, продолжаете нежиться под одеялом?

III. Из чего состоит ваш обычный завтрак:
1. Из кофе или чая с бутербродами?
2. Из мясного блюда и кофе или чая?
3. Вы вообще не завтракаете дома и предпочитаете более плотный завтрак часов в десять?

IV. Какой вариант рабочего распорядка вы бы предпочли:
1. Необходимость точного прихода на работу в одно и то же время?
2. Приход в диапазоне ±30 минут?
3. Гибкий график?

V. Вы предпочли бы, чтобы продолжительность обеденного перерыва давала возможность:
1. Успеть поесть в столовой?

2. Поесть, не торопясь, и еще спокойно выпить чашку кофе?
3. Поесть, не торопясь, и еще немного отдохнуть?

VI. Как часто в суете служебных дел и обязанностей у вас выдается возможность немного пошутить и посмеяться с коллегами:
1. Каждый день?
2. Иногда?
3. Редко?

VII. Надолго ли вы обычно задерживаетесь после окончания рабочего дня:
1. Не более чем на 20 минут?
2. До 1 часа?
3. Более 1 часа?

VIII. Чему вы обычно посвящаете свое свободное время:
1. Встречам с друзьями, общественной работе?
2. Хобби?
3. Домашним делам?

IX. Если на работе вы оказываетесь вовлеченным в конфликтную ситуацию, как вы пытаетесь разрешить ее:
1. Долгими дискуссиями, в которых упорно отстаиваете свою позицию?
2. Флегматичным отстранением от споров?
3. Ясным изложением своей позиции и отказом от дальнейших споров?

X. Что означают для вас встречи с друзьями и прием гостей:
1. Возможность встряхнуться и отвлечься от забот?
2. Потерю времени и денег?
3. Неизбежное зло?

XI. Когда вы ложитесь спать:
1. Всегда примерно в одно и то же время?
2. По настроению?
3. По окончании всех дел?

XII. Как вы используете свой отпуск:
1. Весь сразу?
2. Часть летом, а часть — зимой?
3. По два-три дня, когда у вас накапливается много домашних дел?

XIII. Какое место занимает спорт в вашей жизни:
1. Ограничиваетесь ролью болельщика?
2. Делаете зарядку на свежем воздухе?

3. Находите повседневную рабочую и домашнюю физическую нагрузку вполне достаточной?

XIV. За последние 14 дней вы хотя бы раз:

1. Танцевали?
2. Занимались физическим трудом или спортом?
3. Прошли пешком не менее 4 километров?

XV. Как вы проводите летний отпуск:

1. Пассивно отдыхаете?
2. Физически трудитесь, например в саду?
3. Гуляете и занимаетесь спортом?

XVI. Ваше честолюбие проявляется в том, что вы:

1. Любой ценой стремитесь достичь своего?
2. Надеетесь, что ваше усердие обязательно принесет свои плоды?
3. Намекаете окружающим на вашу истинную ценность, предоставляя им возможность делать надлежащие выводы?

ОЦЕНКА ОТВЕТОВ

Теперь найдите в таблице оценки для каждого из ваших ответов и просуммируйте их.

Очки за ответ	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	XIII	XIV	XV
1	30	10	20	0	0	30	0	30	10	30	30	20	0	30	0
2	20	30	30	30	10	20	0	10	20	0	0	30	30	30	20
3	0	0	0	20	30	0	30	0	30	0	0	0	0	30	30

РЕЗУЛЬТАТЫ

100–480 очков. Вы набрали почти максимальную сумму очков, и можно смело сказать, что вы умеете жить. Вы хорошо организовали режим работы и эффективного отдыха, что, безусловно, положительно скажется на результатах вашей служебной деятельности. Не бойтесь, что регламентированность вашей жизни придаст ей монотонность – напротив, сбереженные силы и здоровье сделают ее разнообразной и интересной.

280–400 очков. Вы близки к идеалу, хотя и не достигли его. Во всяком случае, вы уже овладели искусством восстанавливать свои силы, даже при авральной работе. Важно, чтобы ваша служебная деятельность и семейная жизнь и впредь оставались уравновешенными, без «стихийных бедствий». Но у вас есть резервы для повышения производительности за счет более разумной организации ритма работы в соответствии с особенностями вашего организма.

160–280 очков. Вы – «середнячок», как и большая часть читателей. Если вы будете и дальше жить в таком же режиме, а лучше сказать, в такой запарке, ваши шансы дожить до пенсии в добром здравии невелики. Опомнитесь, пока не поздно, ведь время работает против вас. У вас есть все предпосылки, чтобы изменить свои вредные гигиенические навыки и служебные привычки. Примите наш совет как предостережение друга и не откладывайте профилактику на завтра.

Менее 160 очков. По правде говоря, незавидная у вас жизнь. Если вы уже жалуетесь на какие-то недомогания, особенно сердечно-сосудистой системы, то можете смело винить в них лишь ваш собственный нездоровый образ жизни. Думаем, что и на работе дела у вас идут не лучшим образом. Вам уже не обойтись благими намерениями, несколькими взмахами рук по утрам. Нужен совет специалиста – врача-гигиениста или психолога. Но лучше, если вы сами найдете в себе силы преодолеть жизненный кризис, пока не поздно вернуть здоровье.

Приложение 7. Тест «Воля и внимание» (из болгарского еженедельника «Поглед»)

Внимание – это способность человека сосредоточиваться на определенных действиях либо предметах, а воля – основа этой способности.

Насколько сильна наша воля, настолько обычно плодотворна и наша работа, учеба, любой вид деятельности. Когда читаем захватывающую книгу, ее содержание настолько увлекает нас, что мы не замечаем ничего вокруг и без особых усилий понимаем и запоминаем все сюжетные линии, имена действующих лиц. Но если перед нами скучная инструкция или набитый формулами учебник, то мысли нередко стремятся «увильнуть» в сторону. Надо мобилизовать силу воли, чтобы сосредоточиться и усвоить то, что читаем.

Так какова же у нас с вами сила воли? Итак, вопросы:

1. В состоянии ли вы завершить начатую работу, которая вам неинтересна, независимо от того, что время и обстоятельства позволяют вам отвлечься, а затем снова вернуться к ней?
2. Преодолеете ли вы без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что-то неприятное вам (например, пойти на дежурство в выходной день)?
3. Когда попадаете в конфликтную ситуацию – на работе или в быту – в состоянии ли вы взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на ситуацию трезво, с максимальной объективностью?
4. Если вам прописана диета, сможете ли вы преодолеть все кулинарные соблазны?

5. Найдете ли вы силы утром встать раньше обычного, как было запланировано вечером?
6. Останетесь ли вы на месте происшествия, чтобы дать свидетельские показания?
7. Быстро ли вы отвечаете на письма?
8. Если у вас вызывает страх предстоящий полет на самолете или посещение зубоврачебного кабинета, сумеете ли вы без особого труда преодолеть это чувство и в последний момент не изменить своего намерения?
9. Будете ли вы принимать очень неприятное лекарство, которое вам настойчиво рекомендует врач?
10. Сдержите ли вы данное сгоряча обещание, даже если выполнение его принесет вам немало хлопот, иными словами — являетесь ли вы человеком слова?
11. Без колебаний ли вы отправляетесь в командировку (деловую поездку) в незнакомый город?
12. Строго ли вы придерживаетесь распорядка дня — времени пробуждения, приема пищи, занятий, уборки и прочих дел?
13. Относитесь ли вы неодобрительно к библиотечным задолжникам?
14. Самая интересная телепередача не заставит вас отложить выполнение срочной и важной работы, так ли это?
15. Сможете ли вы прервать ссору и замолчать, какими бы обидными ни казались вам слова «противной» стороны?

На приведенные 15 вопросов можно ответить «да» — 2 очка, «не знаю» (или «бывает», «случается») — 1 очко, «нет» — 0 очков.

Постарайтесь ответить на все вопросы с максимальной объективностью и суммируйте полученные очки. По этой сумме вы сможете узнать, что:

0—12 очков. С силой воли дела у вас обстоят неважно. Вы просто делаете то, что легче и интереснее, даже если это в чем-то может навредить вам. К обязанностям относитесь нередко спустя рукава, что бывает причиной разных неприятностей для вас. Ваша позиция выражается известным изречением: «Что мне, больше всех нужно?» Любую просьбу, любую обязанность вы воспринимаете чуть ли не как физическую боль. Дело тут не только в слабой воле, но и в эгоизме. Постарайтесь взглянуть на себя именно с учетом такой оценки, может быть, это поможет вам изменить свое отношение к окружающим и кое-что «переделать» в своем характере. Если удастся — вы от этого только выиграете.

13—21 очко. Сила воли у вас средняя. Если столкнетесь с препятствием, то начнете действовать, чтобы преодолеть его. Но если увидите обходной путь, тут же воспользуетесь им. Не переусердствуете, но и данное вами слово сдержите. Неприятную работу постараетесь выполнить, хотя и поворчите. По доброй воле лишние обязанности на себя не возьмете. Это иногда отрицательно сказывается на отношении к вам руководителей, не с лучшей стороны характеризует и в глазах окружающих. Если хотите достичь в жизни большего, тренируйте волю.

22—30 очков. С силой воли у вас все в порядке. На вас можно положиться — вы не подведете. Вас не страшат ни новые поручения, ни дальние поездки, ни те дела, которые иных пугают. Но иногда ваша твердая и непримиримая позиция по непринципиальным вопросам досаждает окружающим. Сила воли — это очень хорошо, но необходимо обладать еще и такими качествами, как гибкость, снисходительность, доброта.

Приложение 8. Тест «Решительны ли вы?»

Ежедневно каждый из нас принимает те или иные решения. Часто речь идет о простых вопросах, то и дело возникающих в жизни и деятельности, но бывает, что решение затрагивает многих людей. Иногда для принятия решения в нашем распоряжении считанные минуты, а иногда ему — решению — предшествуют часы и дни раздумий, колебаний, а то и терзаний. Все это в равной мере касается и служебных дел, и проблем личного или семейного плана.

Не все из нас одинаково подходят и принятию решения. Если одни действуют без долгих раздумий, как говорится, рубят с плеча, то другие руководствуются правилом «семь раз отмерь — один отрежь». Что лучше? Видимо, должна быть «золотая середина», но как найти ее?

А что вы можете в этой связи сказать о себе? Является ли решительность сильной стороной вашего характера? Скоропалительны ли ваши решения? Или, наоборот, вы нерешительны?

Найти ответ на эти вопросы, быть может, вам поможет наш тест.

Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:

1. Сможете ли вы легко приспособиться на старом месте работы к новым правилам, новому стилю, существенно отличающимся от привычных вам?
2. Быстро ли вы адаптируетесь в новом коллективе?
3. Способны ли вы высказать свое мнение публично, даже если знаете, что оно противоречит точке зрения вышестоящего руководителя?
4. Если вам предложат должность с более высоким окладом в другом учреждении, согласитесь ли вы без колебаний перейти на новую работу?

5. Склонны ли вы отрицать свою вину в допущенной ошибке и отыскивать подходящую для данного случая отговорку?
6. Объясняете ли вы обычно причину своего отказа от чего-то истинными мотивами, не прикрывая их разными «смягчающими» и камуфлирующими причинами и обстоятельствами?
7. Сможете ли вы изменить свой прежний взгляд по тому или иному вопросу в результате серьезной дискуссии?
8. Вы читаете чью-то работу (по долгу службы или по просьбе), мысль ее верна, но стиль изложения вам не нравится – вы бы написали иначе. Станете ли вы править текст и настойчиво предлагать изменить его в соответствии с вашим мнением?
9. Если увидите в витрине вещь, которая вам очень понравилась, купите ли вы ее, если даже эта вещь не так уж и необходима?
10. Можете ли вы изменить свое решение под влиянием уговоров обаятельного человека?
11. Планируете ли вы заранее свой отпуск, не полагаясь на «авось»?
12. Всегда ли вы выполняете данные вами обещания?

Определите число набранных вами очков.

Теперь вы можете ответить на вопрос, вынесенный в заголовок.

Вопрос	«Да»	«Нет»
1	3	0
2	4	0
3	3	0
4	2	0
5	0	4
6	2	0
7	3	0
8	2	0
9	0	2
10	0	3
11	1	0
12	3	0

От 0 до 9 очков. Вы очень нерешительны. Постоянно и по любому случаю долго и мучительно взвешиваете все «за» и «против». Если удается переложить принятие решения на плечи другого, вздыхаете с огромным облегчением. Прежде чем решиться на какой-то шаг, долго советуетесь и решение часто принимаете половинчатое. На собраниях и совещаниях предпочитаете отмалчиваться, хотя в кулуарах обретаете смелость и красноречие. Но не пытайтесь оправдать все это тем, будто это ваша «прирожденная» осмотрительность. Нет, чаще всего – это трусость. С вами сложно жить и работать. И пусть вы обладаете знаниями, эрудицией, опытом, такая черта характера, как нерешительность, намного снижает ваш «коэффициент полезности». Мало этого, на вас трудно положиться, вы можете и подвести. Конечно, перековать характер непросто, но можно. Начните с мелочей, рискните принять решение по собственному разумению – оно не подведет вас.

От 10 до 18 очков. Вы принимаете решения осторожно, но не пасуете перед серьезными проблемами, которые нужно решить сию минуту. Колеблетесь обычно тогда, когда для решения у вас есть достаточно времени. Вот тогда вас начинают одолевать разные сомнения, появляется соблазн все «утрясти», «согласовать» с вышестоящими руководителями, хотя вопрос этот – вашего уровня. Больше полагайтесь на свой опыт, он подскажет вам, как правильно решить дело. В конце концов посоветуйтесь с кем-нибудь из коллег, своих подчиненных, не для того, чтобы перестраховаться, а чтобы проверить себя.

От 19 до 28 очков. Вы достаточно решительны. Ваша логика, последовательность, с которой вы подходите к изучению проблемы, и, главное, опыт помогают вам решать вопросы быстро и большей частью правильно. Бывают отдельные промахи, которые вы осознаете и принимаете меры, чтобы их устранить. Полагаясь на себя, вы не игнорируете советы других, хотя и прибегаете к ним не так уж часто. Принятые решения отстаиваете до конца, но если выявится их ошибочность, не продолжаете упрямо отстаивать «честь мундира». Все это хорошо. Но старайтесь всегда оставаться объективным. Не считайте зазорным консультироваться по тем вопросам, в которых вы недостаточно компетентны.

От 29 очков и выше. Нерешительность – неведомое для вас понятие. Вы считаете себя компетентным во всех аспектах вашей деятельности и не считаете нужным выяснять чье-либо мнение. Единоначалие понимаете как право на единоличные решения, критические замечания по их поводу вызывают у вас раздражение, которое вы даже не пытаетесь порой скрыть. Вам импонирует, когда вас называют человеком решительным и волевым, хотя воля – это вовсе не то, о чем было сказано в ваш адрес выше. Чтобы утвердиться в таком мнении у окружающих, бывает, отвергаете разумные предложения других. Ошибки переживаете болезненно, глубоко веря, что в них виноват кто-то другой, но не вы. Вера в непогрешимость своих мнений – серьезный недостаток. Такая черта характера, такой метод работы подавляет инициативу

подчиненных, их стремление к самостоятельным действиям. Это воспитывает в них нерешительность, ту самую, от которой вы бежите. Все это не на пользу дела, наносит серьезный ущерб психологическому климату коллектива, мешает работать. Нет, вам неотложно надо менять стиль своей работы!

Основная идея книги англичанки Луизы Хей «Путь к себе» — любить себя всегда, независимо от обстоятельств. Если мы научимся этому, мы не причиним вреда ни себе, ни другим. Если нет — не сможем полюбить кого бы то ни было и бороться с обстоятельствами.

Приложение 9. Сила внутри нас. Сила слова, произнесенного вслух

Каждый день открыто заявляйте о том, чего вы хотите в жизни. Заявляйте так, как будто вы этим уже обладаете.

Измените характер внутреннего диалога. В детстве мы были готовы на все, лишь бы только нас любили. Но мы считали себя достойными признания лишь тогда, когда выполняли чьи-то приказания. В результате мы свыклись с мыслью, что наше существование оправданно, только если мы ублажаем других, а боль от непризнания глубоко «вонзилась» в наши сердца.

Эти представления накладывают отпечаток на наш внутренний диалог. То, как мы говорим сами с собой, очень важно. Если мы унижаем себя, жизнь для нас значит очень мало. Если мы любим и ценим себя, она становится источником радости. Слова обладают силой — это надо помнить всегда.

Начните прислушиваться к тому, что вы говорите. Если поймаете себя на употреблении слов с негативным смыслом или слов-ограничителей, замените их. Услышав историю с отрицательным подтекстом, не пересказывайте ее каждому встречному, забудьте о ней. Когда удастся услышать что-то хорошее, делитесь этим со всеми.

Многие люди живут в мире своих «бы», порой употребляя их до дюжины в одном высказывании. И потом удивляются, почему в их жизни все идет вкривь и вкось, а жизнь скучна. Им хочется контролировать вещи, которые им явно не по зубам.

Исключите из вашего словаря и мыслей слово «должен». Когда мы что-то делаем по обязанности, то оказываем на себя чрезмерное давление изнутри. Мы попадаемся в ловушку мрачных эмоций, вызванных этим словом. Говорите вместо него: «Я выбираю», «Я выбираю идти на работу, потому что в таком случае сразу же смогу заплатить за квартиру» и т.д. Слово «выбираю» коренным образом изменит вашу жизнь. Все, что мы делаем, основано на выборе, даже если нам кажется иначе.

Не злоупотребляйте словом «но». Часто, утверждая что-либо, вслед за этим вдруг произносим короткое «но», и выходит, что мы сообщаем противоречивую информацию.

Мы привыкли говорить: «Не забудь то, не забудь это...». И что же происходит? Мы забываем. Мы искренне хотим помнить, но забываем. Поэтому в подобных случаях вместо злополучного «не забудь» лучше использовать словосочетание «пожалуйста, помни».

Каждый из нас властен над своим мышлением. Выбирая свои мысли, мы создаем основу для своего внутреннего диалога. Поскольку я убедилась в том, что этот процесс работает на меня, мне стало проще жить.

Начав доверять жизни, видеть ее приятные стороны, я как будто сама стала чище и светлее. Мой юмор утратил свою едкость. Я начала отвыкать от привычки критиковать себя и окружающих, перестала строго судить обо всем, читать газеты и слушать вечерние новости, так как в них в основном идет речь о грубости и насилии. Я поняла, что большинство людей просто не хотят слушать хорошие новости. Им нравятся плохие, так как они дают им повод пожаловаться на жизнь.

Я начала прислушиваться к тому, что и какими словами говорят люди.

Сила подсознания. Подсознание не имеет собственного мнения. Оно принимает все, что мы говорим, и творит нашу судьбу в соответствии с нашими убеждениями. Если мы выбираем «бедные», «жалкие» мысли и представления, подсознание решает, что именно этого нам и хочется. И пока мы не изменим наши слова, мысли и убеждения в лучшую сторону, все будет оставаться по-прежнему.

Наше подсознание не может отличить правду от лжи. Мы же на самом деле не хотим унижать себя. Мы не говорим что-то вроде «ой, какая я старая и глупая». И не надо говорить такого, даже в сердцах, потому что подсознание схватывает все на лету. Через некоторое время мы будем чувствовать себя именно старыми и глупыми. Произнесите что-то несколько раз — и в вашем подсознании укоренится новое представление.

У подсознания нет чувства юмора. Поэтому не стоит насмехаться над собой и думать, что это пройдет без последствий. Если шутка хоть чуть-чуть вас унизила — пусть вы и старались показаться мужественным и веселым — подсознание воспримет это унижение всерьез.

Подсознание не проводит черты между вами и остальными людьми. Оно верит в то, что вы говорите. В следующий раз, когда вам захочется кого-нибудь покритиковать или унизить, спросите, чем вызвано у вас это чувство. Вы видите в других только то, что видите в самом себе. Вместо того чтобы критиковать людей, хвалите их, и в течение месяца в вас произойдут огромные перемены.

Обратите внимание на то, как говорят одинокие, несчастные, бедные и больные люди. Нет ли в их манере выражения сходства с вашей? Попробуйте изменить хотя бы немного манеру разговаривать — и вы привлечете уже другие жизненные ситуации.

17-5549

Допустим, вы человек больной. Вы верите, что болезнь неизлечима и готовитесь к смерти. Вам кажется, что жизнь — жестокая штука, потому что в ней все работает против вас. Что вам в таком случае нужно делать?

Вы выбираете свободу. Свободу от своих негативных представлений о жизни. Говорите себе почаще, что любимы, достойны исцеления, что делаете все необходимое для исцеления на физическом уровне. Поверьте, что желание поправиться и быть здоровым — совершенно безопасно.

Приложение 10. Изменение старых программ

Пожелайте сделать первый шаг — неважно, насколько он мал. Сосредоточьтесь на том, что хотите узнать. И будьте готовы к чудесам.

Произнесение аффирмаций — это осознанный выбор слов и предложений, который поможет что-то исключить из вашей жизни либо создать в ней что-то новое. Делайте это уверенно и с акцентом на положительный аспект своего утверждения. Если вы скажете: «Я не хочу больше болеть», — подсознание уловит только «больше болеть». Вам необходимо сказать ясно и определенно, чего именно вы хотите. Например, «я чувствую себя прекрасно у меня крепкое здоровье».

Подсознание чересчур прямолинейно. Оно не способно на стратегическое планирование и вынашивание замыслов. Что ему говорят, то оно и делает. Если вы скажете: «Я терпеть не могу эту машину», — оно не подарит вам новую, потому что не поймет, чего вам нужно. Более того, даже получив долгожданную новую машину, вы, вероятно, в скором времени ее возненавидите. Почему нет? Ведь именно это вы сказали: «Ненавижу машину». Вам нужно заявить о своем желании четко и с позитивной установкой, а именно: «У меня прекрасная новая машина, которая полностью отвечает моим требованиям».

Если в вашей жизни есть что-то, что вызвало у вас жгучую ненависть или раздражение, то благословите это с любовью: «Я благословляю тебя с любовью, освобождаю и отпускаю». Благословить и отпустить можно человека, ситуацию, вещь. Можно даже вредную привычку, например, каждую выкуренную вами сигарету.

Вы заслуживаете только хорошего. Верите ли вы в то, что заслуживаете добра? Произнесите любую аффирмацию и заметьте при этом, какие мысли пришли вам в голову. Затем запишите их на бумаге, они станут определеннее. Единственное, что останавливает вас от того, чтобы полюбить себя и признать свои заслуги, — это чье-то убеждение или мнение, воспринимаемое вами как непреложная истина.

Что нужно сделать для того, чтобы изменить свои негативные и заведомо ложные убеждения? Какая мысль должна посетить вас в первую очередь, чтобы ваша мечта начала претворяться в жизнь?

Очень к месту были бы следующие мысли:

Я — богатый.
Я — достойный.
Я люблю себя.
Я позволяю себе всего добиться и получить все сполна.

Эти утверждения станут фундаментом вашей работы, а вы продолжайте строить дальше. Произносите собственные аффирмации, взобравшись на вершину своего сооружения, и вы сможете создать все, что только душа пожелает.

Если у вас есть привычка, с которой вы все еще не в силах расстаться, спросите себя, что вы от нее получаете? Не получив ответа, спросите по-другому: «Если бы у меня больше не было этой привычки, что бы произошло?» Очень часто ответ бывает таким: «Жизнь стала бы лучше». Это возвращает нас снова к тому, что мы считаем себя недостойными лучшей жизни.

Понять природу ограничивающих нас блоков. Неизменное ощущение ненависти к самому себе, чувство вины и самокритика служат причиной стресса и ослабляют иммунную систему.

Проблемы, из-за которых большинство из нас не могут распрямиться — критика, страх, вина, обида. Какая из них ваша «любимая»? Какое чувство у вас возникает чаще? Страх или чувство вины? А может быть вы страдаете излишней самокритичностью и обидчивостью? Мне хотелось бы заметить, что обида — это не что иное, как подавленный гнев. Считая, что вам не дозволено открыто сердиться, вы устраиваете внутри себя «склад» старых и новых обид.

Прекратить любую критику. Каждый человек является нашим отражением, а то, что мы видим в нем, присутствует в нас самих. Мы не хотим принять себя полностью, со всеми недостатками, и наказываем себя употреблением алкоголя и наркотиков, курением, перееданием — чем угодно. Но что значит быть совершенным? Совершенным с чьей точки зрения?

Постарайтесь быть терпеливым по отношению к самим себе, пока прощаетесь с критикой. Ведь самокритика — всего лишь привычка, а не черта характера. Живите в согласии с самим собой — это самое замечательное из того, что только может нарисовать воображение. Когда любишь себя, не ставя условий, непроизвольно проявляется все самое лучшее, что в тебе есть. Говоря о «лучшем», я вовсе не имею в виду, что сейчас вы недостаточно хороши. Вам просто нужно обрести позитивный подход к жизни, открыть более удачные способы достижения целей и постараться выразить полностью свое необъятное «Я».

Чувство вины вызывает комплекс неполноценности. Вы вдруг заметили, что люди говорят вам обидные вещи. Это объясняется тем, что так вами значительно проще управлять. Если кто-то старается устыдить вас, спросите себя: «Что ему от меня нужно? Зачем он так поступает?» Задай-

те эти вопросы, вместо того, чтобы внутренне соглашаться: «Да, я виноват. Нужно делать то, что мне говорят».

Тот, кто чувствует себя виноватым, всегда может научиться говорить «нет» и указывать людям на бессмысленность их претензий. Вы не должны сердиться на них. Но и не стоит больше участвовать в их играх. Если слово «нет» для вас в новинку, пусть ваш ответ будет краток и предельно понятен: «Нет, этого я сделать не могу». Не извиняйтесь, иначе у вашего «оператора» будут основания отговорить вас от вашего решения. Когда люди увидят, что их ухищрения не действуют, они сами остановятся.

Подавляя свои эмоции и держа все в себе, вы создаете внутренний хаос. Полюбите себя настолько, чтобы научиться выражать свои чувства. Разрешите им выплеснуться наружу. Вполне возможно, что целую неделю вы будете рыдать в подушку или злиться на всех. Это естественно, так как вам будет необходимо «прожить» некоторые из накопившихся внутри вас чувств. Лучше пользоваться в это время аффирмациями, которые сделают процесс менее болезненным и жестким. Итак:

Сейчас я с легкостью отпускаю от себя все старые негативные представления.

Мне приятно меняться.

Мой дальнейший путь свободен от препятствий.

Я свободен от прошлого.

Не пытайтесь судить о своих чувствах. Это только загонит их еще глубже. Если вы стоите перед дилеммой или переживаете кризис, утверждайте, что вы в безопасности и готовы чувствовать. Говоря «да» хорошим чувствам, вы вступаете на путь успеха.

Приложение 11. Позволить чувствам вырваться на свободу

Трагедия может обернуться величайшим благом, если мы ищем в ней возможности внутреннего роста.

Позитивный подход к гневу

Существует несколько разновидностей позитивного подхода к гневу. Один из лучших — открыто заявить человеку, на которого вы сердитесь, о своем отношении к нему. Вы можете сказать: «Я сердит на тебя, потому что...». Когда вам хочется накричать на кого-то, это значит, что гнев накапливался в течение долгого времени. Часто это связано с нашим убеждением, что мы не имеем права упрекать другого человека.

Второй хороший способ избавления от гнева — это разговор с отражением в зеркале. Найдите место, где вы будете чувствовать себя в безопасности, и где никто вас не потревожит. Взгляните в собственные глаза,

смотрящие на вас с зеркальной поверхности. Если это окажется сложно, смотрите на губы или нос. Постарайтесь увидеть себя и (или) человека, который, как вы считаете, причинил вам зло. Вспомните тот момент, когда вы рассердились, и позвольте чувству гнева охватить вас. Начните говорить этому человеку, чем он прогневил вас. Покажите ему все, на что вы способны, — рассердитесь по-настоящему. Можно сказать:

— Я сердит на тебя, потому что...

— Я обижен, потому что ты...

— Я так боюсь, потому что ты...

Если вам нравится активно проявлять свой гнев, возьмите подушки и начните колотить по ним кулаками. Не пытайтесь себя контролировать. Все должно происходить естественно. Вы так долго подавляли в себе чувства. Не нужно стыдиться или чувствовать себя виноватым. Помните, что наши чувства — это мысли в действии. Они служат какой-то цели, и, когда вы позволяете им вырваться на свободу, внутри вашего тела образуется пространство для более приятных переживаний.

Закончив выражать свое недовольство человеку или группе людей, сделайте все возможное, чтобы простить их. Прощение — это обретение собственной свободы. От этого выиграете именно вы. Если не можете простить, то приведенное выше есть не что иное, как негативная аффирмация, которая не принесет вам исцеления. Существует разница между освобождением от гнева и его видоизменением. Может быть, вам захочется сказать: «Ну что ж, эта ситуация позади, теперь она в прошлом, я не одобряю твоих действий, однако я понимаю, что ты действовал в меру своего понимания и осознания действительности. Покончим с этим, я освобождаю тебя и отпускаю, ты и я — свободны».

Может быть, вам придется проделать это упражнение несколько раз, прежде чем вы действительно почувствуете, что избавились от гнева. Возможно, вы испытаете смешанное чувство и захотите поработать с каждым из его нюансов отдельно. Поступайте так, как сочтете для себя нужным.

Существуют и другие способы, с помощью которых можно избавиться от гнева. Можно кричать в подушку, пинать ее ногами, можно колотить боксерскую грушу. Можно даже написать письмо о своей ненависти, а потом сжечь его. Можно поднять в машине стекла и прокричать все, что вы думаете, во все горло. Можно играть в теннис или в гольф, яростно ударяя по мячику. Можно сделать зарядку, пойти поплавать или пробежать несколько кругов вокруг квартала.

Можно изобразить свои чувства на листке бумаги, причем левой рукой, если вы правша. Творческий, созидательный процесс — естественный путь освобождения эмоций.

Обида как причина различных болезней

Обида — это подавляемый в течение долгого времени гнев. Главная проблема заключается в том, что обида прячется в определенном месте нашего тела. Наступает время, когда она поднимает голову и начинает пожирать организм, превращаясь в опухоль — иногда злокачественную.

Одно из подтверждений этому — развитие у женщин таких заболеваний, как киста или опухоль в области матки. Половые органы мужчин отвечают за мужское начало организма, в то время как женские — за женское. Когда у людей возникают очень эмоциональные переживания, связанные со взаимоотношениями с партнером, они, как правило, помещают их в область половых органов. И чем чаще они к ним возвращаются, тем больше шансов приобрести кисту или опухоль.

Поскольку обида сидит внутри нас глубоко, нам предстоит немало потрудиться, прежде чем удастся распрощаться с ней. Года два назад я получила письмо от женщины, которая в то время продолжала работу над своей третьей раковой опухолью. Она не могла отказаться от воссоздания мысленного образа обиды, что приводило к появлению очередной опухоли. Я поняла, что она слишком верит в оправданность своей обиды и предпочитает хирургические операции прощению. Хотя лучшее, что она могла сделать в данной ситуации, это обратиться к врачу и простить. Доктора мастерски удаляют опухоли, но предотвратить рост новых не могут.

Подавление чувств ведет к депрессии

Депрессия — это гнев, направленный внутрь себя, на демонстрацию которого, как вам кажется, у вас нет морального права. Например, в отношении родителей, жены или мужа, шефа или лучшего друга. Однако вы все равно сердитесь и заходите в тупик. Подавленное чувство гнева оборачивается депрессией. Когда мы начинаем ее ощущать по-настоящему, избавиться от нее уже сложно.

Один из лучших способов этого — разрешить себе открыто выражать гнев или недовольство, чтобы не пребывать постоянно в угнетенном состоянии духа. Можно раз в неделю колотить кулаками по подушке — неважно, чувствуете вы раздражение или нет. Некоторые методики специально провоцируют на выражение гнева. Однако любые излишества пользы не приносят. Тем более, что, согласно этим методикам, в состоянии гнева нужно пробыть продолжительное время. Гнев же, подобно другим экспрессивным, «взрывным» эмоциям, может длиться всего несколько минут. Посмотрите, как быстро проходят эмоциональные реакции у детей.

Избавиться от депрессии можно, обратившись к хорошему диетологу. Пища павших духом людей часто бедна витаминами, что еще больше усугубляет проблему.

Высвобождать чувства и эмоции можно также с помощью ребефинга — чередования различных видов дыхания. В результате дыхательного процесса человек прорабатывает проблемы, корни которых уходят далеко в прошлое, и отпускает их от себя. Во время дыхания можно использовать аффирмации.

Страх — эта отсутствие доверия

Страх ограничивает возможности нашего сознания. Люди постоянно боятся заболеть, потерять крышу над головой и т. д. Из-за этого мы не доверяем жизни.

Доверие — это то, чему мы учимся, когда хотим преодолеть свой страх. Но в то же время постепенно приучить себя к доверию нельзя. Обретение веры — мгновенный процесс, прыжок в никуда. Просто нужно взять и доверить себя внутренней силе, связанной со Вселенским Разумом, тому, чего не видно обычным зрением, что не имеет материальной, физической оболочки. С верой в душе жить намного легче.

Пугающие мысли в действительности призваны защищать нас. Попробуйте сказать своему страху: «Я знаю, ты хочешь защитить меня, и я рад, что ты хочешь мне помочь. Благодарю тебя». Осознайте, что «страшные» мысли заботятся о вас. Когда вы напуганы, организм начинает вырабатывать адреналин, чтобы защитить ваше тело от опасности. Аналогичный процесс происходит и в вашем мозге, который «вырабатывает» страх.

Если вы почувствовали страх или угрозу, обратите внимание на свое дыхание. Мы часто его задерживаем, когда бываем напуганы. Сделайте несколько глубоких вдохов. Дыхание открывает внутри нас источник силы. Оно укрепляет позвоночник и расширяет грудную клетку, обеспечивая нормальную работу сердца. Дыхание способствует не только преодолению барьеров, но и их исчезновению. Когда вы дышите, то перестаете внутренне сжиматься. Скажите: «Я есть единое целое с силой, создавшей меня, я в безопасности. В моем мире — все прекрасно».

Приложение 12. Что есть, когда есть, сколько есть

Среди нас почти нет людей, которые могли бы похвастаться стройностью, здоровьем, энергией. Почему? Авторы книги «Что есть, когда есть, сколько есть» (М.: Крон-пресс. Пер. с англ. Л.И. Евелевой) супруги Харви и Мэрилин ДАЙМОНД предлагают программу «Есть, чтобы жить», в основе которой — учет физиологических особенностей человеческого организма. Не ограничения в еде, а принципиально новый подход к питанию.

Никаких диет, подсчета калорий — просто новый стиль жизни, результатом которого станет избавление от многих болезней, лишнего веса, приобретение жизненной энергии, долгих лет полноценной жизни.

Суть программы: важно не что и сколько вы едите, а в какое время и в каких сочетаниях. Именно знание «когда» и «как» обеспечит успех и, в отличие от диет, вы не наберете сразу же килограммы, которые с таким трудом потеряли. Они уйдут от вас навсегда, потому что похудение связано с тем, что высвобождается запас энергии, который поможет вашему организму автоматически снижать вес.

Диеты не помогают

Это одно из самых неэффективных изобретений человечества. Люди лишают себя радостей жизни, ограничивают себя во всем, чтобы сбросить пару килограммов, которые тут же набирают снова.

Результат — стрессы и эмоциональные перегрузки. Какой может быть прок от диеты, если вы все время думаете о еде? Настоящая цена потерянных килограммов — серьезные нарушения здоровья. Получается замкнутый круг из лишений и излишеств.

Натуральная гигиена

Она берет свое начало в Древней Греции. Еще Гиппократ писал: «Твоя пища — твое лекарство».

Главное ее положение — в том, что человеческий организм нуждается в здоровье и добивается его путем постоянного самоочищения от ненужных продуктов распада. Вот почему принимаемая пища накладывает отпечаток на протяженность и качество нашей жизни.

Естественные циклы организма

Организм переваривает пищу в соответствии с тремя регулярными дневными циклами:

1) **от полудня до 8 часов вечера** — прием (еда и переваривание);
2) **с 8 часов вечера до 4 часов утра** — ассимиляция (усвоение и использование);
3) **с 4 часов утра до 12 часов дня** — удаление отходов и ненужных остатков пищи.

Это видно, если понаблюдать за организмом. Когда мы бодрствуем, мы хотим есть. Когда мы спим и организм не совершает видимой работы, он занят усвоением того, что мы съели. Когда мы просыпаемся утром, у нас несвежее, «утреннее» дыхание, иногда даже обложен налетом язык — ведь организм в середине цикла удаления того, что не было им использовано. Каждый замечал, чем грозит переедание поздно вечером. Мы плохо спим, плохо себя чувствуем на следующее утро.

В физиологическом смысле наш организм требует пищи в начале вечера. Есть запас времени, чтобы пища ушла из желудка и начался процесс ее усвоения. Если вы поели слишком поздно, пища еще не готова к усвоению, вы растянули цикл приема пищи далеко за его пределы. И усвоение начнется тогда, когда организм должен заниматься удалением отходов. Таким образом, нарушаются все регулярные, рассчитанные на 8 часов циклы. Те, кого волнует лишний вес, должны обратить особое внимание на цикл удаления отходов (об этом подробно расскажем позднее). Если наладить его, стройная фигура обеспечена без всяких жертв.

Если плотно завтракать, съедать обильный обед, да еще наедаться на ночь, организм будет занят только приемом пищи, на усвоение и удаление отходов времени не остается. Поэтому проблема излишнего веса — это проблема избавления от токсичных отходов и излишков пищи, которые мы несем в себе. Нарушая цикл удаления, мы накапливаем все больше токсичных отходов, с чего начинаются ожирение и плохое самочувствие.

Чтобы не отравлять свой организм, в то же время не изнуряя себя отказом от пищи, существует три простых принципа.

Первый — употребление пищи с высоким содержанием воды.

Наш организм нуждается в воде, он состоит из нее на 70%. И всего два вида пищи обладают высоким содержанием воды. Это свежие овощи и фрукты. Любая другая пища называется концентрированной. Вода из нее удалена в результате кулинарной обработки. Поэтому желательно, чтобы наша пища примерно на 70% состояла из фруктов и овощей, а остальные 30% — мучные изделия, блюда из крупы, мяса и т.д. Эта вода из овощей и фруктов необходима для питания и очищения организма. Она доставляет питательные вещества из всех видов пищи ко всем клеткам организма и удаляет токсичные отходы. Кроме того, она очищает организм от шлаков. Наш организм тоже нужно чистить изнутри. В противном случае он будет засоряться.

А можно ли заменить пищу с высоким содержанием воды просто водой? Тем более, что люди, употребляющие концентрированную пищу, постоянно испытывают жажду. Нет, в овощах и фруктах вода имеет совсем другой состав. Очень вредно пить во время еды — тем самым вы разбавляете пищеварительные соки, нарушая нормальный процесс пищеварения. Это также ломает циклы приема и ассимиляции пищи.

Итак, употребляя пищу с высоким содержанием воды, вы выгоняете из организма токсичные шлаки, тем самым нормализуя свой вес.

Второй — принцип правильного сочетания пищевых продуктов.

Ничто другое не оказывает столь большого влияния на цикл приема и усвоения пищи. Переваривание пищи отнимает у человека больше всего энергии — больше, чем бег, плавание или езда на велосипеде. Поэтому после еды так хочется спать. И, чтобы эта энергия не терялась, нужно употреблять продукты в правильном сочетании — так они перевариваются гораздо легче.

Человеческий желудок не предназначен для переваривания более одного вида концентрированной пищи за один прием. Поэтому нельзя есть столь любимые нами мясо с картофелем, курицу с рисом и т. д. Почему? Допустим, вы съели бифштекс. Оказавшись в желудке, этот концентрированный протеин требует для расщепления определенный желудочный сок — кислотный. И одновременно вы съели вареный картофель. В желудок вместе с мясом входит концентрированный крахмал, для расщепления которого нужен уже не кислотный сок, а щелочной. А что происходит, когда кислота и щелочь взаимодействуют друг с другом? Они нейтрализуются!

Если мясная пища неполностью расщепляется в желудке, происходит ее гниение. Яды выбрасываются в организм, перекисляя его. Это проявляется в избыточном весе, седеющих волосах, резких вспышках нервозности, темных кругах под глазами и преждевременных морщинах на лице. Организм вырабатывает все больше и больше сока. На это уходит энергия. Но пища все равно остается в желудке непереваренной, она гниет и выделяет токсины. Итог — изжога, несварение. Непереваренная должным образом пища выбрасывается в кишечник, бродит. Отсюда — плохое самочувствие, отсутствие энергии. Если же пищевые продукты правильно сочетаются, они полностью расщепляются, усваиваются, быстро движутся по кишечнику.

Итак, если вы хотите бифштекс, рыбу, курицу, ешьте сколько хотите. Но без хлеба, риса, картошки. Обязательно съешьте салат из сырых овощей. Можно сыр или котлету положить прямо в салат. Хочется картошки — пожалуйста. Можно немного масла и обязательно с салатом! При этом вы можете есть эти продукты в любых количествах, не испытывая голода, да еще и худеть при этом. Ведь высвободившаяся энергия пойдет на удаление токсинов и отходов.

Третий — принцип правильного употребления фруктов.

Известный антрополог доктор Уокер, исследуя зубы человека, жившего 1,3 млн лет назад, сделал интересное открытие. Оказывается, ранние предки человека не ели не только мяса, но и семян, побегов,

листьев, корней. Они питались главным образом фруктами! Ни один продукт не может сравниться с ними по тем жизненным силам, которые они дают нам. Их переваривание и усвоение требуют минимальной части той энергии, которая нужна для других видов пищи. Но фрукты надо правильно употреблять. Поскольку фрукты находятся в желудке всего 20—30 минут (остальная пища — 1,5—4 часа, даже если вы ее съели в правильном сочетании), то их следует есть только на пустой желудок, а не вместе с чем-то другим и не сразу после еды. После того как вы съели фрукты, подождите 20—30 минут, прежде чем есть что-либо еще. При правильном употреблении фрукты восстанавливают кислотно-щелочной баланс, снабжают организм всеми витаминами и минеральными элементами.

Особенно важно есть фрукты на завтрак — это непременный элемент здорового образа жизни. Завтракая фруктами или выпив свежий фруктовый сок, вы не мешаете организму удалять отходы. Напомним, что время этого цикла — с 4 часов утра до 12 часов дня. Поэтому до полудня — только фрукты и сок! Если даже вы продолжаете пить кофе или увлекаетесь пирожными, отложите это на другое время. Это очень важно!

Другой важный момент: во время ассимиляции пищи (с 8 часов вечера до 4 часов утра) не перегружайте желудок пищей, съеденной в неправильном сочетании, — она проводит в желудке вместо 3 часов от 8 до 12 часов и более. Старайтесь ужинать раньше, чтобы пища покинула желудок до того, как вы ляжете спать.

Следование этим простым правилам приведет к тому, что ваш организм будет избавляться от токсичных отходов, которые накапливались в организме всю жизнь. Не надо бояться возможного дискомфорта — легкого вздутия кишечника, боли в голове, суставах, слабости, раздражения, может немного подташнивать, появиться насморк. Это организм исторгает из себя токсины, и скоро вы почувствуете облегчение. Что же касается белка (протеина), то важно не перегружать им организм. Достоверно доказана связь между употреблением концентрированной протеиновой пищи и болезнями сердца, повышенным давлением, артритом, подагрой, язвой и раком. Человеческий организм расходует в день всего 23 г белка, и чтобы его восполнить, нужно съедать в месяц всего около килограмма мяса. Многие превышают это количество, и на переваривание белка тратится драгоценная энергия. Кроме того, в организме откладываются вредные отходы.

Ешьте мясо не чаще раза в день, ближе к концу дня. Обязательно ешьте его в правильном сочетании — с сырыми салатами.

Не переедайте!

Назову две причины переедания.

Первая — маленькие волоски в кишечнике, которыми всасываются питательные вещества, засорены отходами. И сколько бы мы ни ели, организм не может использовать эти питательные вещества и постоянно испытывает голод.

Вторая — употребление пищи, подвергнутой сильной кулинарной обработке и пищевых концентратов. Наш организм требует все больше пищи, хотя мы много съели.

Наш метод поможет бороться с обеими причинами переедания, поскольку пища с высоким содержанием воды очистит кишечник и волоски, а получая лишь полезные свежие продукты, насыщенные питательными веществами, вы всегда будете чувствовать себя «в форме».

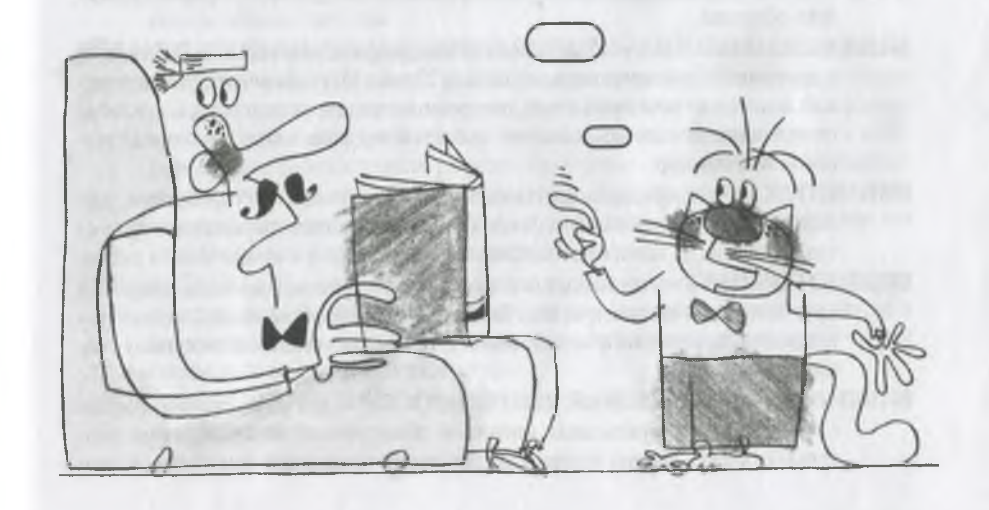
От редакции

Публикаций о рациональном питании сейчас «море». Однако к советам насчет голодания, раздельного питания и т.п. многие относятся по принципу: «Ученье — свет, а неученых — тьма...» Большинство из нас все же в глубине души уверены в том, что это все — не для нас. Сразу вспоминается: «Ешь с хлебом!» и «Хлеб — всему голова», «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу», и прочие «народные мудрости». Трудно отказаться от усвоенного с детства, что «всухомятку — не еда», что обед — это суп, мясо с гарниром и десерт — именно так питались наши предки.

Но так ли это? Конечно, богатые люди питались обильно, вспомним хотя бы описание обеда в романе А.К. Толстого «Князь Серебряный». Но при этом «профессиональной» болезнью русской аристократии была подагра. А по свидетельству непревзойденного знатока русского быта А.Н. Энгельгардта, крестьяне, мастеровые вовсе не придавали значения мясу и питались преимущественно злаковыми, особенно гречневой кашей и квашеной капустой.

Так что система рационального питания, предлагаемая супругами Даймонд, совсем не противоречит русским традициям питания. Поэтому тем, кто «не дозрел» до коренной ломки, можно взять на вооружение хотя бы то, что не идет вразрез с их привычками, то, что сделать легко. Например, всегда есть фрукты как отдельное блюдо. Не наедаться до полудня и на ночь. Хотя бы в сезон есть мясо не с лапшой, а с салатом. Уже это даст большой эффект, который, в совокупности, с пониманием того, что же происходит при этом в нашем организме, воодушевит вас на более кардинальные шаги.

СЛОВАРЬ ОСНОВНЫХ ТЕРМИНОВ И ПОНЯТИЙ



АБСОЛЮТНЫЙ ПОРОГ ОЩУЩЕНИЙ – минимальная величина раздражителя любой модальности (светового, звукового и т. д.), способного вызвать едва заметное ощущение.

АДАПТАЦИЯ – приспособление к чему-либо, усвоение норм и ценностей среды, изменение, преобразование среды в соответствии с новыми условиями и целями деятельности.

АКТИВНОСТЬ – понятие, указывающее на способность живых существ производить спонтанные движения и изменяться под воздействием внешних или внутренних стимулов-раздражителей.

АРТТЕРАПИЯ – терапия средствами искусства. С этой целью используются прикладные виды искусства.

АССОЦИАЦИЯ – соединение, связь психических явлений друг с другом.

АСУ – автоматизированные системы управления.

БАЗОВОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В ОБЛАСТИ БИБЛИОТЕРАПИИ – социально-необходимый уровень интеллектуального и общекультурного развития, который подкреплен совокупностью профессиональных знаний, умений и навыков, позволяющих:

БЕСЕДА – метод получения информации на основе вербальной (словесной) коммуникации. В психотерапии и библиотерапии беседа проходит в форме свободного общения.

БИБЛИОПСИХОЛОГИЯ – область психологии, разрабатываемая Н.А.Рубакиным и другими библиопсихологами в начале 20 века. Изучала психотерапевтический потенциал печатного слова, построение типологии литературы согласно ее терапевтическому воздействию, процессы ведущие к созданию предложений и текстов и др.

БИБЛИОТЕКА – информационное и культурно-образовательное учреждение, располагающее организованным фондом тиражированных документов и предоставляющее их во временное пользование физическим и юридическим лицам.

БИБЛИОТЕРАПЕВТ – специалист в области библиотерапии, решающий широкий круг психолого-педагогических, библиотечно-информационных, психотерапевтических, социологических задач по профессионально-личностному развитию человека.

БИБЛИОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – это обусловленная нравственно-интеллектуальными мотивами общественно целесообразная деятельность по созданию условий актуализации потенциала самопомощи, реализации мотивов к эффективному труду, к самообеспечению с целью формирования здорового образа жизни как культурной ценности.

БИБЛИОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ЛИЧНОСТИ – воздействие библиотерапевта в ходе библиотерапевтического процесса на личность читателя с целью исправления его отношения к окружающему миру и к самому себе.

БИБЛИОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ – это системный метод создания, применения и определения процесса формирования здорового образа жизни с учетом взаимодействия психотерапевтических ресурсов литературы различных жанров и методов библиотерапевтического воздействия, ставящим своей задачей оптимизацию формирования гармонически развитой здоровой личности.

БИБЛИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ – диагностика, оценка и прогнозирование состояния библиотерапевтического процесса (отслеживание его хода, результатов, перспектив развития).

БИБЛИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС – специально организованное, целенаправленное взаимодействие библиотерапевта и читателя, направленное на решение развивающих и образовательных задач.

БИБЛИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ СЕАНС – основная организационная форма библиотерапевтического процесса. Библиотерапевт проводит сеанс с читателем по определенной программе. Цель библиотерапевтического сеанса – дать читателю информацию о проблемах; помочь проникнуть в их суть; обсудить новые ценности и отношения; сформировать сознание того, что другие люди сталкивались с подобными проблемами, показать, как они эти проблемы решали.

БИБЛИОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ – действие, направленное на оказание психотерапевтической помощи читателю с использованием специально подобранных информационных материалов в качестве вспомогательного лечебного средства.

БИБЛИОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ – анализ психического состояния читателя с использованием различных методов психологической диагностики (интервьюирования, экспериментов и т.д.) и предоставлением ему объективных данных и научных интерпретаций их результатов, которые должны способствовать разрешению стоящих перед человеком общежитейских проблем, информации о вариантах предотвращения психологических проблем и методах психологической защиты, а также расширению его психологической культуры и личностному росту.

БИБЛИОТЕРАПИЯ – наука о закономерностях, механизмах, способах сохранения и укрепления физического и духовного здоровья, целостности личности в неблагоприятных условиях посредством синтезирования ситуаций чтения специально подобранной литературы.

БИБЛИОТЕРАПИЯ ЧТЕНИЕМ предполагает развитие и коррекцию личности в процессе чтения.

БИБЛИОТЕЧНАЯ ПЕДАГОГИКА – научная библиотековедческая дисциплина, формирующаяся на базе интеграции педагогики и библиотековедения; рассматривает педагогические основы библиотечного дела, проблемы теории чтения, пропаганды литературы и руководства чтением на основе положений педагогики о теоретических основах воспитания, об объеме и содержании знаний, характеризующих различные ступени культурного развития человека.

БИБЛИОТЕЧНАЯ ПСИХОЛОГИЯ – научная библиотековедческая дисциплина, образовавшаяся в результате интеграции психологии и библиотековедения, изучает психологические основы библиотечного дела.

БОЛЕЗНЬ – нарушения, поломки, дефекты деятельности организма, его органов и систем.

ВАЛЕОЛОГИЯ – междисциплинарное направление, в рамках которого идет изучение принципов формирования здоровья, методов и средств его сохранения и укрепления.

ВЕДУЩИЕ СРЕДСТВА БИБЛИОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

ВЕРБАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ – контакты на уровне звуковой речи человека.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ – целенаправленная передача информации, опыта от одного человека к другому.

ВНИМАНИЕ – активность личности, выражающаяся в направленности и сосредоточенности психической деятельности.

ВНУШЕНИЕ – информационно-психологическое воздействие на отдельного человека или группу людей в процессе общения, рассчитанное на эмоциональное, некритическое восприятие информации и выраженных в ней мыслей, чувств и побуждений.

- внушение.

ВОЛЯ – свойство человека, проявляющееся в его способности сознательно управлять своей деятельностью.

ВООБРАЖЕНИЕ – способность представлять отсутствующий или реально не существующий объект, удерживать его в сознании и мысленно манипулировать им.

ВОСПИТАНИЕ – процесс систематического и целенаправленного воздействия на духовное и физическое развитие личности в целях формирования определенных гражданских и нравственных качеств, эстетических идеалов и вкусов, подготовка ее к производственной, общественной, социально-культурной, семейно-бытовой и иным сферам жизнедеятельности; процесс передачи общественно-исторического опыта и культурных традиций новым поколениям.

ВОСПРИЯТИЕ – психический процесс, непосредственно отражающий предметы и явления в их целостности. Восприятие дает знание предметов.

ВЫСШИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФУНКЦИИ – преобразованные под влиянием жизни в обществе, обучения и воспитания психические процессы человека.

ГЕНОТИП – совокупность генов или каких-либо качеств, полученных человеком в наследство от своих родителей.

ГИПНОЗ – вызванное внушающим воздействием временное отключение сознания человека или снятие его сознательного контроля над своим поведением.

ГОМЕОСТАТИКА – наука, изучающая вопросы поддержания динамического постоянства жизненно важных параметров, функций, ритмов, циклов и трендов развития в целостностях различной природы, вопросы гармонии и дисгармонии в живых, природных, общественных и искусственных системах.

ГРУППА – совокупность людей, выделенная на основе какого-либо одного или нескольких, общих для них признаков.

ГРУППОВАЯ БИБЛИОТЕРАПИЯ – организация библиотерапевтом ответной реакции индивида на прочитанную книгу. Коррекция и развитие личности происходят не только в процессе чтения рекомендованной литературы, но и в большей степени в ходе подготовленного диалога, обсуждения прочитанной литературы в группе.

ДЕПРЕССИЯ – подавленное, угнетенное психическое состояние человека.

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – специфический вид человеческой активности, направленной на творческое преобразование, совершенствование действительности и самого себя.

- диалогичности. Движущей силой эффективного библиотерапевтического процесса являются диалоги: библиотерапевта с библиотерапевтом, библиотерапевта с читателем/пациентом, читателя/пациента с самим собой (автокоммуникация), читателя/пациента с автором книги (прямо или косвенно в процессе чтения), читателей/пациентов между собой. Задачей библиотерапевта является создание условий для содержательного и взаиморазвивающего диалога на основе использования возможностей межличностного общения.
- динамическая тенденция, определяющая человеческую деятельность.

ДИСКОМФОРТНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА – состояние, характеризующееся неприятными субъективными ощущениями (головная боль и т.п.), часто сопровождается неблагоприятными психофизиологическими сдвигами.

- дифференцированного подхода к читателям/пациентам на основе их изучения. Суть его состоит в утверждении, что сила психотерапевтического воздействия книги возрастает, если она адресуется не читателю/пациенту вообще, а определенному человеку, максимально соответствует специфике его кризисной или дискомфортной ситуации, согласуется с его потребностями, интересами, запросами.

ДУХОВНАЯ КУЛЬТУРА – процесс и результат развития и функционирования совокупности форм общественного сознания (нравственного, эстетического, экономического, политического, правового, религиозного и т.д.), проявившегося в науке, искусстве, просвещении, образовании и иных сферах бытия и реализации интеллектуально-сущностных сил человека.

ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ – это конечный результат политики государства, создающей условия для постижения фундаментальных механизмов общечелове-

ческой культуры, благодаря которым порождаются и воспроизводятся деятельностные эффекты конструктивного характера.

- живое слово.

ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ – положительная или отрицательная значимость объектов окружающего мира для человеека, социальной группы, общества в целом, определяемыми не их свойствами самими по себе, а их вовлеченностью в сферу человеческой жизнедеятельности, интересов и потребностей, социальных отношений; критерии и способы оценки этой значимости, выражены в нравственных принципах и нормах, идеалах, установках, целях.

ЗАПРОС ЧИТАТЕЛЯ – потребность читателя в поиске и выдаче необходимой ему информации. Особенности читательских запросов-характерные отличительные свойства запросов, зависящие от профессиональной деятельности читателей, социального статуса, поло-возрастных особенностей.

ЗАРАЖЕНИЕ – информационно-психологический процесс передачи стереотипов поведения и эмоционального состояния от одного человека к другому и к определенной общности; форма интеграции групповой деятельности, основанная на спонтанно проявляющемся внутреннем механизме поведения и передаче через накал чувств и страстей психического настроя, обладающего большим эмоциональным зарядом.

- заражение;
- звукозаписывающая, звуковоспроизводящая, проекционная и иная аппаратура.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – образ жизни человека, который обеспечивает охрану и укрепление здоровья.

ЗДОРОВЬЕ – состояние, которое позволяет человеку вести естественную в своей свободе жизнь, полноценно выполнять свойственные человеку функции, прежде всего трудовые, испытывать душевное, физическое и социальное благополучие.

ЗДОРОВЬЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЕ – здоровье конкретного человека.

ЗДОРОВЬЕ ГРУППОВОЕ – здоровье сообщества людей.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ – графическое изображение в издании, поясняющее или дополняющее текст и служащее также средством украшения

ИМАГОТЕРАПИЯ – метод тренировки человека в воспроизведении определенного комплекса характерных образов с лечебной целью.

ИНДИВИД – конкретный человек как единица общества; продукт фило- и онтогенеза; единство врожденного и приобретенного.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ БИБЛИОТЕРАПИЯ характеризуется тем, что развитие и коррекция личности происходят в процессе чтения. Читатель читает книги, специально подобранные с терапевтической целью.

ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ – человек, характеризующийся неповторимым сочетанием единичных и особенных природных и социальных свойств; общественно значим и отличим от других людей.

ИНДИВИДУАЛЬНО-ТИПОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЧИТАТЕЛЯ – совокупность читательских интересов, мотивов чтения, степени читательской активности, начитанности и индивидуальных черт, характеризующих конкретного социального субъекта чтения.

ИНКУЛЬТУРАЦИЯ ЛИЧНОСТИ – приобщением человека к достижениям отечественной и мировой культуры, к системе сложившихся в обществе ценностных и нормативно-регулятивных установок; формирование здорового образа жизни; культуры досуга.

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ – новые образовательные методы создания, применения и определения процесса преподавания и усвоения знаний с учетом технических и человеческих ресурсов и их взаимодействия.

ИНТЕЛЛЕКТ – совокупность умственных способностей человека и некоторых высших животных, например человекообразных обезьян.

ИНТЕРАКТИВНАЯ БИБЛИОТЕРАПИЯ – организация библиотерапевтом реакции индивида на прочитанную книгу.

ИНТЕРВЬЮ – способ получения социально-психологической информации с помощью устного опроса.

ИНТЕРЕС – это активная направленность человека на какой-либо предмет или явление действительности, представляющая собой относительно постоянную черту личности, способствующую расширению кругозора, обогащению знаний и более эффективному выполнению своих социальных функций.

ИНТЕРИОРИЗАЦИЯ – овладение социальным опытом, превращение внешних условий во внутреннее состояние.

ИНТУИЦИЯ – способность быстро находить решение задач и ориентироваться в сложных жизненных ситуациях, а также предвидеть дальнейший ход событий.

ИНФОРМАТИЗАЦИЯ – реализация комплекса мер, направленных на обеспечение полного и своевременного использования достоверных знаний во всех общественно-значимых видах человеческой деятельности.

ИНФОРМАЦИЯ – сведения об окружающем мире и протекающих в нем процессах, воспринимаемые и передаваемые человеком или специальными устройствами.

- информирование.

ИНФРАСТРУКТУРА СФЕРЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ БИБЛИОТЕРАПИИ – совокупность материальных, организационных, финансово-экономических, кадровых, информационно-методических и иных условий осуществления библиотерапевтической деятельности на индивидуальном и общественном уровнях, обеспечивающих формирование физического и духовного здоровья людей, развитие культуры здорового образа жизни.

- искусство, образ.

КАТАРСИС – очищение. Психоаналитический термин, обозначающий душевное очищение, наступающее у человека после сильных эмоциональных переживаний.

- квалифицированно решать проблемы избранной специальности;

КЛИНИЧЕСКАЯ (эволюционная) библиотерапия предполагает использование элементов психотерапии при наличии у личности проблем со здоровьем (тяжелые заболевания, инвалидность, фобии) или при необходимостивывода ее из стрессовой ситуации (смерть или болезнь близких и др.).

- книги различных жанров;
- комментирование;
- контроль над психическими процессами.

КОРРЕКЦИЯ ОТНОШЕНИЯ ЛИЧНОСТИ К ЖИЗНИ в целом выражается в частичном исправлении понимания личностью таких понятий как смысл жизни, смерть, душа, воля, время и т.д.

КОРРЕКЦИЯ ОТНОШЕНИЯ ЛИЧНОСТИ К ЛЮДЯМ выражается в частичном исправлении понимания личностью таких понятий как уважение, поведение в обществе, авторитет, сопереживание, гуманность, любовь и ненависть.

КОРРЕКЦИЯ ОТНОШЕНИЯ ЛИЧНОСТИ К СЕБЕ выражается в частичном исправлении понимания личностью таких понятий, как самовосприятие, самовоспитание, самооценка, самоактуализация, самоуважение, самовнушение, самоконтроль и т.д.

КОРРЕКЦИЯ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ – модификация поведения человека в условиях значительной общественно-политической трансформации общества, вызывающего у многих людей чувство неуверенности, неопределенности, незащищенности, растерянности.

КРИЗИС – состояние душевного расстройства, вызванное длительной неудовлетворенностью собой и своими взаимоотношениями с окружающим миром.

КРИТЕРИЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ БИБЛИОТЕРАПЕВТА – улучшение психологического состояния читателя, достигнутое с помощью комплекса средств, в том числе и чтения в самообразовательных целях.

- критика и самокритика.

КУЛЬТУРА – специфический способ организации и развития человеческой жизнедеятельности, представленный в процессе и результатах материального и духовного производства, в системе социальных норм и учреждений, в духовных ценностях, в совокупности отношений людей к природе, между собой и к самим себе.

КУЛЬТУРОЛОГИЯ – наука о культуре во всем ее многообразии и единстве; область гуманитарного знания о сущности, природе и закономерностях возникновения, становления, развития и функционирования культуры.

ЛИТЕРАТУРНАЯ КОМПЕТЕНЦИЯ – знание правил, позволяющих носителям определенной литературной культуры воспринимать иной читательский опыт.

ЛИЧНОСТНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ КАЧЕСТВА БИБЛИОТЕРАПЕВТА – совокупность определенных характеристик, обеспечивающая профессиональную деятельность библиотерапевта, к их числу относятся терпение, такт, понимание, способность войти в состояние клиента, убежденность.

ЛИЧНОСТНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ БИБЛИОТЕРАПЕВТА – возможности библиотерапевта решать поставленные перед ним задачи по профессионально-личностному развитию конкретного человека.

ЛИЧНОСТЬ – это неповторимое для каждого человека сочетание антропологических, психических, культурных, интеллектуальных, социальных черт, находящихся в неразрывной связи с конкретной ситуацией его жизни. Это взятые в единстве соматическая структура, эмоциональность, тип нервной системы, познавательные способности, воля, одаренность, характер, культура, потребность, мировоззрение. И все это вместе, проявляющиеся в переживаниях, суждениях, поведении, поступках, действиях.

МАССОВЫЕ КОММУНИКАЦИИ – средства передачи информации, рассчитанные на массовую аудиторию.

МЕДИЦИНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ – отрасль психологической науки, изучающая психические явления и поведение человека с целью предупреждения и диагностики различных болезней.

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ – субъективно переживаемые связи между людьми, объективно проявляющиеся в характере и способах межличностного взаимодействия, т.е. взаимных влияний, оказываемых людьми друг на друга в процессе их совместной деятельности и общения в обществе.

МЕТОДЫ БИБЛИОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ – система информационного и идейно-эмоционального воздействия; совокупность способов совместных действий библиотерапевтов и читателей/пациентов, направленных на решение задач.

МОДУЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ – это полностью запрограмированный учебный процесс, сопровождающийся обязательным контролем знаний и умений обучающихся. Модульная технология обучения библиотерапевтов-технология, обеспечивающая гибкость библиотерапевтического обучения с учетом индивидуальных потребностей личности, уровня ее базовой подготовки.

МОТИВАЦИОННЫЙ ЭТАП БИБЛИОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА – изменение состояния пациента за счет мобилизации его душевных и духовных сил.

МОТИВЫ – это то, что побуждает деятельность человека, ради чего она совершается. В широком смысле к мотивам относят потребности и инстинкты, влечения и эмоции, установки и идеалы. Мотивы чтения – побудительная причина к удовлетворению человеком различных потребностей (духовных, профессиональных, эстетических и др.) средствами печатной информации.

МУЗЫКОТЕРАПИЯ – использование музыки в качестве средства лечения и общеразвивающего средства (когда музыка, совпадающая с настроением пациента, постоянно меняется, влияя на его настроение).

НАВЫК – сформированное, автоматически осуществляемое действие.

ОБЩЕНИЕ – обмен информацией между людьми.

- наглядности. Посредством зрительного канала воспринимается максимальное количество информации (от 80 до 90%) и она является наиболее устойчивой, лучше запоминающейся.

НАПРАВЛЕННОСТЬ – доминирующая система мотивов:

- научно осмыслить закономерности творческого процесса формирования духовного и физического здоровья его во взаимосвязи с ценностями культуры.

НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ БИБЛИОТЕРАПИЯ предполагает обучение читателей/пациентов методам успокоения, получения удовольствия, формирования уверенности в себе, высокой психической активности, постоянной работе над своим общим развитием.

НООСФЕРНОЕ СОЗНАНИЕ – сознание человека информационного общества, направленное на выработку поведения, предотвращающего экологические катастрофы и социальные бифуркации.

- обеспечить реализацию эффективных технологий библиотерапевтической деятельности;
- обобщение.

ОБРАЗ ЖИЗНИ – устоявшиеся, типичные для исторически конкретных социальных отношений формы индивидуальной и групповой жизнедеятельности людей, которые характеризуют особенности их общения, поведения, склада мышления и сферах труда, общественно-политической деятельности, быта и досуга.

ОБСЛУЖИВАНИЕ ЧИТАТЕЛЕЙ – основная функция библиотеки, направленная на удовлетворение читательских потребностей в произведениях печати и других носителях информации, оказание помощи при их выборе и использовании.

ОБЩЕНИЕ – взаимоотношения людей, главное условие, способ существования и развития каждого из них. В общении возникает способность видеть свое действие во времени, предвосхищая результат и оценивая ранее совершенные действия.

- общественное мнение.

ОНТОПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ – методика, основная задача которой – помочь человеку найти правильные ориентиры в жизни и стимулировать к этой деятельности, что позволит реализовать заложенный природой потенциал.

ОПЕРЕЖАЮЩЕЕ ОБУЧЕНИЕ – обучение, основанное на применении передового опыта, получении новых фундаментальных знаний в результате научно-практических разработок.

ОПРОС – метод психологического изучения, в процессе которого задаются вопросы и на основе ответов судят о психологии людей.

- отождествление с персонажем.

ОЩУЩЕНИЯ – элементарный психический процесс, отражающий отдельные свойства действительности, непосредственно воздействующие на человека (ощущение холода, запаха, звука, вкуса, красок и т.д.).

ПАМЯТЬ – процессы запоминания, сохранения, воспроизводства и переработки человеком информации.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ – это конкретное научно обоснованное, специальным образом организованное обучение для достижения конкретной, реально выполнимой цели обучения, воспитания и развития обучаемого.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЭТАП БИБЛИОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА – развитие духовного мира личности, формирование оптимистического видения мира, развитие заинтересованности и потребности в чтении, формирование потрребности в самостоятельном поиске решения своих проблем в литературе, развитие творческого самовыражения личности.

ПЕДОЛОГИЯ – течение в психологии и педагогике, пыталось синтезировать психологические, анатомо-физиологические, социологические подходы к развитию ребенка.

- перспектива.

ПЛАН РАБОТЫ БИБЛИОТЕРАПЕВТА – краткая характеристика и анализ состояния библиотерапевтической работы. Необходимые для работы сведения фиксируются на специальном бланке. Они заключают в себе данные о возникновении психотравмирующей ситуации, результаты психологического исследования, основные жалобы, характеризуются задачи работы с конкретным читателем, намечаются основные направления и формы деятельности библиотерапевта.

ПЛАН ЧТЕНИЯ ЧИТАТЕЛЯ – перечень книг, составленный библиотерапевтом, исходя из значимого конфликта, с учетом читательского уровня. Он обычно состоит из 7 – 12 названий и рассчитан на три-четыре недели.

- плюрализма. Его суть заключается в том, что библиотерапевт признает естественным право читателя/пациента на свободу выбора из представленных ему психотерапевтических ресурсов литературы, позволяющих ему преодолеть кризисные или дискомфортные ситуации;
- положительный пример;
- поощрение.

ПОТРЕБНОСТЬ – объективная нужда организма в определенных условиях, обеспечивающих его жизнь и развитие, это определенное состояние психики человека, отражающее недостаток веществ, энергии и других факторов, необходимых для непрерывного функционирования человека.

ПРИКЛАДНАЯ КУЛЬТУРОЛОГИЯ – область культурологии, раскрывающая методологические основы, закономерности, принципы, средства, методы и формы вовлечения человека в мир культуры, определяющая механизмы

создания благоприятной культурной среды, обосновывающая технологию обеспечения условий для реализации духовно-эвристических художественно-творческих потенций людей, проявления их социально-культурной активности.

ПРОФИЛАКТИКА – комплекс мероприятий, направленных на обеспечение высокого уровня здоровья людей, их творческого долголетия, устранение причин заболеваний, улучшение условий труда, быта и отдыха населения, охрану окружающей среды.

ПРОЦЕСС – последовательная смена состояний, тесная связь закономерно следующих друг за другом стадий развития, представляющих непрерывное единое движение.

ПСИХИКА – общее понятие, обозначающее совокупность всех психических явлений.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПЕЧАТНОЙ ПРОДУКЦИИ – исследование социально-психологических функций различных видов печатной продукции, психологических возможностей ее влияния на читателя, психотерапевтического потенциала печатной продукции.

ПСИХОЛОГИЯ – наука о фактах, закономерностях и механизмах психики, как складывающегося в мозгу образа действительности, на основе и при помощи которого осуществляется управление деятельностью имеющей у человека личностный характер.

ПСИХОЛОГИЯ ПРОПАГАНДЫ ПЕЧАТНОЙ ПРОДУКЦИИ – закономерности взаимодействия людей в системах образуемых источником пропаганды печатной продукции и аудиторией, а также влияние объективных и субъективных факторов на течение и результаты этого процесса.

ПСИХОЛОГИЯ ТРУДА – отрасль науки, изучающая психологические аспекты трудовой деятельности людей.

ПСИХОЛОГИЯ ЧИТАТЕЛЯ – научная дисциплина, изучающая структуру читательской психологии, природу и закономерности ее основных направлений (потребность в чтении, читательские интересы, установки, мнения и др.), факторы ее формирования и воспитания, типологию читателей, социально-психологические особенности читательских групп и аудиторий.

ПСИХОЛОГИЯ ЧТЕНИЯ – научная дисциплина, изучающая формирование навыков чтения, структуру восприятия и понимания литературы, роль и особенности психических процессов и состояний человека при чтении, их зависимость от объективных качеств печатных изданий, от особенностей читательской психологии личности.

ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА – совокупность знаний, умений, навыков психотерапевта, методик и приемов, используемых в психотерапевтической деятельности.

ПСИХОТЕРАПИЯ – психическое воздействие (словом, поступками, обстановкой) на больного с лечебной целью.

РАЗВИВАЮЩАЯ БИБЛИОТЕРАПИЯ *(учебно-гуманистическая)* – это учебный опыт по самоактуализации, самораскрытию или общему саморазвитию личности, проводится в обстановке учебной модели. Развивающая (учебно-эволюционная) библиотерапия используется, в отношении пациентов, имеющих проблемы во взаимоотношениях с окружающими, с реализацией творческих возможностей, самоутверждением, планированием своей жизни на перспективу, организацией свободного времени и др.

РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ – стимулируемый обучением и воспитанием общественно обусловленный процесс, способствующий накоплению и реализации новых физических, интеллектуальных, нравственных, иных качеств индивида и приводящий к ценностным изменениям.

- разрешение конфликта;
- разъяснение.

РЕГУЛЯТИВНАЯ ФУНКЦИЯ – функция, обеспечивающая гибкость и устойчивость поведения человека в различных условиях.

РЕЦЕПТУРНЫЙ ЭТАП БИБЛИОТЕРАПЕВТИЧЕСКОГО ПРОЦЕССА – коррекция определенного диагноза с учетом природы заболевания с помощью специально подобранной литературы.

САМОВОСПИТАНИЕ – сознательная работа личности над собой в целях обогащения знаний, умений и навыков, формирование определенных качеств и устранение осознанных недостатков.

- самоконтроль.

САМОПОЗНАНИЕ – изучение личностью собственных болезненных расстройств, своего характера.

- самопомощь.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА С КНИГОЙ – самостоятельная деятельность читателя по пониманию, усвоению содержания, оценке мыслей автора, тщательной проработке книги посредством сосредоточия внимания, охвата сущности читаемого, отбрасывая мелочи, логике мышления и яркости воображения.

- систематичности. Его суть заключается в том, что создание четкой системы библиотерапевтической деятельности обеспечивает успех воздействия психотерапевтических ресурсов литературы.

СКАЗКОТЕРАПИЯ – терапия средой, особой сказочной обстановкой с целью активизации ресурсов, потенциала личности.

СОБЕСЕДОВАНИЕ – специально организованная беседа, преимущественно с целью проверки чьей-нибудь подготовки, знаний в какой-нибудь области.

- соревнование.

СОЦИАЛИЗАЦИЯ ИНДИВИДА – вовлечение в процесс непрерывного просвещения; формирование гражданских качеств; нравственной, экономической, политической правовой, экономической культуры познавательной деятельности, труда, быта, семейных и деловых отношений.

СОЦИАЛЬНАЯ АНТРОПОЛОГИЯ – отрасль антропологии, изучающая место и роль человека в познании и преобразовании социальной действительности.

СОЦИАЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА – отрасль педагогики, рассматривающая цели, содержание, способы и средства воспитания человека, влияния на поведение и отношения человека в обществе в широком спектре социальных взаимодействий, в различных условиях социальной жизни, среды.

СОЦИАЛЬНО-КУЛЬТУРНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ – это обусловленная нравственно-интеллектуальными мотивами общественно целесообразная деятельность по созданию, освоению, сохранению, распространению и дальнейшему развитию ценностей культуры.

СОЦИОЛОГИЯ – наука об обществе как целостной системе и об отдельных социальных институтах, процессах, общественных группах.

СПЕЦИФИЧЕСКАЯ БИБЛИОТЕРАПИЯ предполагает обучение читателей/пациентов методам контроля, эмоциональной переработки, тренировки, разрешения конфликтов.

СПОСОБЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОБУЧАЕМЫХ – своеобразные приемы воздействия на обучаемых в ходе педагогического процесса, куда входят: убеждение, внушение и заражение, «личный пример» и подражание, упражнения и приручения, обучение, стимулирование (методы поощрения и наказания, соревнование), контроль и оценка.

СРЕДСТВА БИБЛИОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ – это духовные и материальные виды деятельности, источники и средства создания благоприятной культурно-психологической среды, идейно-эмоционального воздействия на сознание, чувства и поведение людей, вовлечения их в процесс формирования здорового образа жизни.

- средства массовой информации;
- средства наглядной агитации и пропаганды.

СТРЕСС – состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.

ТАКТ БИБЛИОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ – соблюдение библиотерапевтом чувства меры в отношении читателя. Опирается на знание возрастной психологии и индивидуальных особенностей человека. Проявляется в умении вести себя подобающим образом в различных библиотерапевтических ситуациях.

ТВОРЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ – способность человека воспринимать содержание явлений действительности, связывать, сопоставлять их, делать качественно новые, оригинальные выводы.

- творческое самовыражение.

ТЕРАПИЯ – лечение больного, термин употребляется главным образом для обозначения так называемых консервативных методов лечения.

ТЕРАПИЯ ТВОРЧЕСТВОМ – терапевтический прием, используемый в практике психотерапии. Конкретные методики терапии творчеством (терапия созданием творческих произведений, творческим общением с природой, общением с литературой и т.д.) направлены на то, чтобы человек приобрел общественно-творческий стиль, образ всей своей жизни.

ТЕСТИРОВАНИЕ – метод исследования, заключающийся в использовании заданий стандартной формы, по результатам которых можно судить о психофизиологических и личностных характеристиках, а также о знаниях, умениях и навыках испытуемого. Метод избирательных тестов-тестирование читателей в связи с классификацией читательских интересов и потребностей.

ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ – это способ реализации содержания обучения, предусмотренного учебными программами, представляющий систему форм, методов и средств обучения, обеспечивающую наиболее эффективное достижение поставленных целей.

ТИПОЛОГИЯ ЧИТАТЕЛЕЙ – научная классификация читателей по общности признаков; является одним из средств дифференциации читателей, развивается в двух основных направлениях:

1) с учетом структуры читательских интересов или мотивов чтения, степени читательской активности, начитанности и др.;

2) с учетом особенностей восприятия литературы различных видов и жанров.

ТРАДИЦИИ – исторические сложившиеся, наиболее устойчивые, передающиеся из поколения в поколение обычаи, ритуалы, взгляды, чувства людей.

- требование;
- тренировка.

УБЕЖДЕНИЕ – это основанное на законах логики сообщение, ставящее своей целью формирование, углубление и закрепление определенных знаний и вытекающих из них позиций и отношений.

- убеждение.
- удовольствие;
- успокоение.

ФОНД БИБЛИОТЕЧНЫЙ – систематизированное собрание произведений печати и других документов, подобранных в соответствии с задачами библиотеки и потребностями ее читателей.

ФОРМЫ БИБЛИОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ – утвердившаяся на практике система применения совокупности определенных средств и методов вовлечения людей в процесс формирования здорового образа жизни, в культуру его формирования.

ФУНКЦИИ БИБЛИОТЕРАПЕВТА – обязанности библиотерапевта. Различают гностическую (или исследовательскую), проектировочную, конструктивную, организаторскую, коммуникативную, диагностическую, информационно-аналитическую, прогностическую и педагогическую функции.

ХАРАКТЕР – совокупность свойств личности, определяющая типичные способы ее реагирования на жизненные обстоятельства.

- характеризующееся избирательностью, доминирующее отношение человека к действительности.

ЧИТАТЕЛЬ – социальный субъект чтения как регулярной деятельности, отвечающий его духовным потребностям, который характеризуется специфической читательской психологией и является в то же время объектом воздействия со стороны автора, печатной продукции, каналов ее распространения.

ЧИТАТЕЛЬСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ – динамическая система отношений личности, группы или общества к чтению произведений печати; определяет избирательность читательской активности и проявляется в потребности в чтении, читательских интересах, устойчивых мотивах чтения.

ЧИТАТЕЛЬСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ – целостное структурное образование в общественном или индивидуальном сознании, регулирующее взаимоотношения читателя (личности, группы, общество) и печатной продукции.

ЧИТАТЕЛЬСКИЙ ИНТЕРЕС – избирательно-положительное отношение читателя к чтению произведений печати, эмоционально привлекательных или значимых для него в каком-либо аспекте.

ЧИТАТЕЛЬСКОЕ ВОСПРИЯТИЕ – процесс отражения и переработки содержания книги в сознании читателя.

ЧТЕНИЕ – вид коммуникативно-познавательной деятельности (духовного общения и взаимовлияния людей), направленной на удовлетворение различных потребностей (духовных, профессиональных, эстетических и др.) средствами печатной информации. Типичные ситуации чтения – ситуации, происходящие с человеком и нашедшие отражение в литературе.

ЧУВСТВЕННОЕ ВОСПРИЯТИЕ – отражение объективной реальности и ориентировка в окружающем мире.

- чувство уверенности в себе.

ШОК – состояние, угрожающее жизни человека, возникающее в связи с реакцией организма на травму, операцию и т. д.

ЭВМ – электронно-вычислительные машины.

ЭМОЦИИ – особая форма психического отражения, проявляющаяся как в субъективных переживаниях, так и физиологических реакциях.

- эмоциональная переработка.

ЭМПАТИЯ (сопереживание) – способность личности понимать переживания другой личности и сопереживать их в процессе межличностных отношений.

- постоянно обновлять и совершенствовать свое мастерство.

Библиографический список

Абрамова, Г.С. Введение в практическую психологию / Г.С. Абрамова. – Екатеринбург: Деловая книга; М.: Изд. центр ACADEMIA, 1995. – 224 с.

Айзенберг, А.Я. Самообразование: история, теория и современные проблемы: учеб. пособие для вузов / А.Я. Айзенберг. – М.: Высш. шк., 1986. – 128 с.

Алексеева, Л.Н. Рефлексия как средство творческого понимания: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Л.Н. Алексеева. – М., 1988. – 19 с.

Алексейчик, А.Е. Библиотерапия / А.Е. Алексейчик // Руководство по психотерапии. – Ташкент: Медицина, 1985. – С. 127–142.

Аммон, М. Психотерапия в Оренбургской области и модель динамической психиатрии г. Аммона: взаимодействие и интеграции / М. Аммон, С.М. Бабин, Б.А. Казаковцев // Российский психиатрический журнал. – 2004. – № 3. – С. 59–63.

Амонашвили, Ш.А. Размышления о гуманной педагогике / Ш.А. Амонашвили. – М., 1996. – 494 с.

Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов. – Киев: Здоровья, 1990. – 116 с.

Ананьев, Б.Г. Анализ трудностей в процессе овладения детьми чтением и письмом / Б.Г. Ананьев // Известия АПН РСФСР. – 1955. – Вып.50. – С. 8–12.

Ананьев, Б.Г. О проблемах современного человекознания / Б.Г. Ананьев. – М., 1977. – 371 с.

Анкудович, Я. Социальные механизмы формирования читательской культуры / Я. Анкудович // Библиотека и чтение: проблемы и исследования: сб. науч. тр. – СПб., 1995. – С. 112–117.

Антонович, Г.В. Семья в системе социальной детерминации общественного развития / Г.В. Антонович // Развитие современной семьи: социальные, демографические и правовые аспекты: сб. науч. тр. – Кишинев: Штиинца, 1990. – С. 14–26.

Апухтин, В.Б. Психологический метод анализа смысловой структуры текста: автореф. дис. ... канд. филол. наук / В.Б. Апухтин. – М., 1977. – 21 с.

Арановская, Д.М. Понимание сказки детьми дошкольного возраста в зависимости от ее композиции: автореф. дис. ... канд. психол. наук /Д.М. Арановская. – М., 1944. – 18 с.

Армадеров, Г.Р. Организация психологической службы в Российской государственной детской библиотеке с использованием компьютерных технологий / Г.Р. Армадеров // Науч. и техн. б-ки. – 1995. – № 2. – С. 92–100.

Артемов, В.А. Восприятие и понимание речи / В.А. Артемов // Доклады на совещании по вопросам психологии, Москва, 3–8 июля 1953 г. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1954. – С. 120–123.

Артемов, В.А. Естественный эксперимент в изучении детского чтения / В.А. Артемов // Книга и ребенок. – 1924. – № 10. – С. 8–13.

Арт-терапия: библиографический указатель (1986–2003 гг.) / Ин-т дополн. проф. образ. (повышения квалиф.) специалистов социокульт. сферы и искусства, Респ. мед. библ.-информ. центр МЗ РТ; сост. Ю.Н. Дрешер. – Казань: Медицина, 2004. – 52 с.

Архангельская, Е.Ф. Образ жизни и здоровье населения / Е.Ф. Архангельская, Н.А. Демидов // Здравоохранение Рос. Федерации.–1992. – № 7. – С. 22–25.

Аршавский, И.А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития / И.А. Аршавский. – М.: Медицина, 1990. – 192 с.

Асмус, В. Чтение как труд и искусство / В. Асмус // Вопросы литературы – 1961. – № 2. – С. 25–27.

Асмус, В. Чтение как труд и творчество / В. Асмус // Вопросы литературы. – 1961. – № 2. – С. 36–46.

Аткинсон, Р. Человеческая память и процесс обучения / Р. Аткинсон. – М.: Прогресс, 1980. – 528 с.

Бажов, Н.М. Факторы, определяющие установку на выбор книги / Н.М. Бажов // Науч. конф., посвящ. проблемам психологии чтения и читателя: краткие тез. докл. – Л., 1971. – С.14 – 15.

Базовая программа: тематический план, программа курса и методические материалы для системы повышения квалификации и переподготовки кадров медицинских библиотек / М-во здравоохранения Респ. Татарстан, Респ. мед. библ.-информ. центр МЗ РТ; сост. Ю.Н. Дрешер. – Казань: Медицина, 1999. – 116 с.

Балашова, Е.В. Психология чтения: проблемы и аспекты рассмотрения / Е.В. Балашова // Вестник Алтайского государственного технического университета им. И.И. Ползунова. – 2006. – № 1. – С. 69–71.

Балика, Д.А. Методика разговора с читателем / Балика Д.А. Балика // Красный библиотекарь. – 1925. – № 8. – С. 32–49.

Баренбаум, И.Е. Общенаучные и специальные методы книговедения, библиотековедения, библиографоведения и информатики / И.Е. Баренбаум, В.С. Крейденко, В.П. Леонов // Связь библиотечно-библиографических дисциплин с информатикой: сб. науч. тр. / ЛГИК. – Л., 1982. – Т. 68. – С. 47–68.

Баркер, Р. Жажда чтения / Р. Баркер, Р. Эспарпи; пер., предисл. и прим. Б.П. Каневского. – М.: Книга, 1979. – 208 с.

Бахарев, В.Д. Аутотренинг / В.Д. Бахарев. – М.: Знание, 1992. – 64 с.

Бачалдин, Б.Н. Библиотекарь: испытание этикой / Б.Н. Бачалдин // Библиотековедение. – 1998. – № 6. – С. 40–51.

Безносиков, Е.Я., Мицкевич В.Б. Спортивная и массовая физкультурно-оздоровительная работа / Е.Я. Безносиков, В.Б. Мицкевич // Вопросы теории и практики физической культуры и спорта. – 1987. – Вып. 17. – С. 20–22.

Белкин, А.С. Основы возрастной педагогики / А.С. Белкин. – Екатеринбург, 1992. – 156 с.

Белов, В.И. Психология здоровья / В.И. Белов. – СПб.: Респекс, 1997. – 288 с.

Беляев, Г.С. Психогигиеническая саморегуляция / Г.С. Беляев, В.С. Лобзин, И.А. Копылова. – Л.: Медицина. Ленингр. отд-ние, 1977. – 160 с. – (Науч.-попул. мед. лит.).

Беляева, Л.И. Мотивы чтения и критерии оценок произведений художественной литературы у разных категорий читателей / Л.И. Беляева // Художественное восприятие: сб. – Л.: Наука. Ленингр. отд-ние, 1971. – С. 162–176.

Беляков, Л.В. Методика работы с читателями / Л.В. Беляков. – М., 1975. – 69 с.

Белянин, В.П. Субъективные предпочтения читателя: с чем они связаны? // Что мы читаем? Какие мы?: сб. науч. тр. / В.П. Белянин. – Л., 1993. – С. 92–100.

Бениаминова, М.В. Воспитание детей: учебник / М.В. Бениаминова. – М.: Медицина, 1991. – 288 с.

Берков, П.Н. Об эстетике творчества и эстетике восприятия / П.Н. Берков // Художественное восприятие: сб. – Л., 1971. – С. 57–67.

Беспалов, В.И. Междисциплинарные последствия библиопсихологии Н.А. Рубакина / В.И. Беспалов // Библиотечное дело и проблемы информатизации общества: тез. докл. междунар. науч. конф., Москва, 27–28 апр. 1990 г.: В 2 ч. – М., 1999. – Ч. 1. – С. 77–78.

Беспалов, В.М. Психологические аспекты современной библиотерапии / В.М. Беспалов // Библиотечное дело-2001: Российские библиотеки в мировом информационном и интеллектуальном пространстве. – М.: Моск. гос. ун-т культуры и искусств, 2001. – Ч. 1.

Беспалько, В.П. Слагаемые педагогической технологии / В.П. Беспалько. – М.: Педагогика, 1989. – 189 с.

Бехтерев, В.М. О лечебном значении умственного труда для больных общими неврозами / В.М. Бехтерев // Вопросы психофизиологии, рефлексологии и гигиены труда. – 1921. – Вып. 1. – С. 7–10.

Бехтерев, В.М. Субъективные и объективные методы в изучении личности / В.М. Бехтерев // Молодая гвардия. – 1924. – № 5. – С. 25–28.

Библиопсихология и библиотерапия: сб. ст. / ред. Н.С. Лейтес [и др.]. – М.: Шк. б-ка, 2005. – 479 с.

Библиотека. Чтение. Читатель.: сб. статей. Вып. 4. / Тюменская обл. науч. б-ка. – Тюмень, 1996. – 82 с.

Библиотекарь и читатель: проблемы общения: метод. пособие. – СПб.: Рос. нац. б-ка, 1993. – 130 с.

Библиотеки СССР / РГБ. Вып. 50. – М.: Книга, 1971. – 144 с.

Библиотерапия [Опыт работы областной научной медицинской библиотеки (г.Тверь)] // Библиотекарь. – 1991. – № 9. – С. 51–54.

Библиотерапия. Программа спец. курса, темат. план и метод. материалы для студентов дневной и заочной форм обучения вузов культуры / Респ. мед. библ.-информ. центр М-ва здравоохранения Респ. Татарстан, Казан. гос. акад. культуры и искусств; сост. Ю.Н. Дрешер. – Казань: Медицина, 1999. – 72 с.

Библиотерапия: библиографический указатель / сост. Ю.Н. Дрешер. – Казань: Медицина, 1998. – 80 с.

Библиотерапия: программа специального курса, тематический план и методические материалы для студентов дневной и заочной форм обучения вузов культуры / Респ. мед. библ.-информ. центр М-ва здравоохранения Респ. Татарстан, Казан. гос. акад. культуры и искусств; сост. Ю.Н. Дрешер. – Казань: Медицина, 1999. – 28 с.

Библиотерапия: психолого-педагогические, социальные и медицинские аспекты: библиографический указатель / Респ. мед. библ.-информ. центр М-во здравоохранения Респ. Татарстан; сост. Ю.Н. Дрешер. – Казань: Медицина, 2000. – 128 с.

Библиотерапия: теория и практика: тематический план, прогр. спец. курса и учеб.-метод. материалы для студентов вузов культуры и искусств / Казан. гос. акад. культуры и искусств, Респ. мед. библ.-информ. центр М-ва здравоохранения Респ. Татарстан; сост. Ю.Н. Дрешер; науч. ред. Т.И. Ключенко. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2001. – 68 с.

Библиотечное обслуживание в изменившейся системе экономических отношений: сб. науч. тр. / ГПНТБ СО РАН. – Новосибирск, 1995. – 151 с.

Богоудинова, Р.З. Региональная система профессиональной подготовки специалистов социокультурной сферы в современных условиях: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Р.З. Богоудинова. – Казань, 1996. – 33 с.

Бодалев, А.А. Психология о личности / А.А. Бодалев. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1988. – 188 с.

Боровский, В.М. О первоначальных данных психологии поведения / В.М. Боровский // Проблемы современной психологии. – М.: Гиз, 1926. – 26 с.

Брудный, А.А. Понимание как компонент психологии чтения / А.А. Брудный // Проблемы социологии и психологии чтения: сб. науч. тр. – М.: Книга, 1975. – С. 162–172.

Будущее всей мировой медицины лежит на пути к достижению того, что делает Сытин // Библиотечное дело. – 2005. – № 10. – С. 9.

Бутенко, И.А. Читатели и чтение на исходе XX века: социологические аспекты / И.А. Бутенко. – М.: Наука, 1997. – 140 с.

Бухольц, Н. Искусство печального утешить... / Н. Бухольц // Библиотекарь. – 1991. – № 9. – С. 52–54.

Буянов, М. Тайны детской психотерапии / М. Буянов. – М.: Прометей, 1990. – 127 с.

Валеева, Н.Ш. Научно-педагогические основы подготовки руководителей и специалистов для МП (Анализ проблемы и педагогическая концепция) / Н.Ш. Валеева, В.Н. Галеев. – Казань: Татполиграф, 1994. – 96 с.

Валеология: программа специального курса, тематический план и методические материалы для работников социокультурной сферы / Казан. гос. мед. акад., Казан. гос. акад. культуры и искусств, Респ. мед. библ.-информ. центр М-ва здравоохранения Респ. Татарстан; сост. Ю.Н. Дрешер. – Казань: Медицина, 1998. – 60 с.

Вальдгард, С.Л. Книга как социальный раздражитель / С.Л. Вальдгард // Элементы общей психологии. – М., 1929. – С. 83–96.

Вальдгард, С.Л. Очерки психологии чтения / С.Л. Вальдгард. – М.; Л., 1931. – 112 с.

Ванеев, А.Н. О месте библиотековедения в системе наук / А.Н. Ванеев // Советское библиотековедение. – 1978. – № 2. – С. 27.

Васильев, В.Н. Здоровье и стресс / В.Н. Васильев. – М.: Знание, 1991. – 159 с.

Вельвовский, И.З. Библиопсихотерапия в системе психотерапии / И.З. Вельвовский, А.М. Миллер // Вопросы психотерапии: сб. науч. тр. – М., 1972. – Вып. 3. – С. 62–66.

Вельвовский, И.З. Психотерапия в комплексе лечения и реабилитации больных с пароксизмальными соматическими заболеваниями на курортах / И.З. Вельвовский // Психотерапия и деонтология в комплексе лечения и реабилитации больных на курорте: тез. докл. Всерос. науч.-практ. конф., июнь 1972 г. – Харьков, 1972. – С. 240.

Волин, Ж. Новая специальность книги / Ж. Волин // Библиотекарь. – 1981. – № 5. – С. 41–42.

Воложин, А.И. Болезнь и здоровье: две стороны приспособления / А.И. Воложин, Ю.К. Субботин. – М.: Медицина, 1998. – 480 с.

Вопросы психотерапии в общей медицине и психоневрологии: тез. и автореф. конф. – Харьков, 1968. – 478 с.

Воробьева, К.И. Отечественная библиологическая психология: история, состояние, перспективы / К.И. Воробьева. – СПб., 1996. – 312 с.

Высоцкая, Л.А. Проблемы и перспективы библиотек для слепых / Л.А. Высоцкая // Мир библиотек сегодня. – 1996. – Вып. 4. – С. 30–34.

Гавриченко, О.В. К проблеме применения метода сказкотерапии в психолого-педагогической работе с детьми / О.В. Гавриченко // Журнал прикладной психологии. – 2003. – № 6. – С. 21–25.

Гарифьянов, Р.С. Психолого-педагогические основы руководства самовоспитанием студентов / Р.С. Гарифьянов. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1978. – 180 с.

Георгиева, Р. Регуляция психической напряженности в производственных условиях / Р. Георгиева //Психическая напряженность в трудовой деятельности: Сб. науч. тр. – М., 1989. – С. 172–181.

Гнездилов, А.В. Авторская сказкотерапия. Дым старин. камина (сказки доктора Балу) / А.В. Гнездилов; под ред. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой. – СПб.: Речь, 2004. – 290 с.

Гнездилов, А.В. Встречи на дороге: терапевтические сказки / А.В. Гнездилов. – СПб.: Речь, 2006. – 222 с.

Гнездилов, А.В. Лабиринты души: терапевтические сказки / А.В. Гнездилов. – СПб.: Речь, 2005. – 223 с.

Гнездилов, А.В. Музыка рассвета: терапевтические сказки / А.В. Гнездилов. – СПб.: Речь, 2005. – 221 с.

Гнездилов, А.В. Пути пилигримов: терапевтические сказки / А.В. Гнездилов. – СПб.: Речь, 2005. – 223 с.

Гнездилов, А.В. Терапевтические сказки. Мелодии дождя на петербургских крышах / А.В. Гнездилов. – СПб.: Речь, 2003. – 257 с.

Голова, М.В. Библиотерапия в комплексной медицинской реабилитации военнослужащих / М.В. Голова, Г.Н. Савицкая, В.А. Седов // Военно-медицинский журнал. – 2000. – № 1. – С .87–88.

Грехнев, В.С. Культура педагогического общения / В.С. Грехнев. – М.: Просвещение, 1990. – 126 с.

18-5549

Григорьева, В.В. Новое в организации открытого доступа / В.В. Григорьева // Мир библиотек сегодня. – 1994. – Вып. 4. – С. 74–78.

Гройсман, А.Ю. Медицинская психология: лекции для врачей-слушателей курсов последипломного образования / А.Ю. Гройсман. – М.: Магистр, 1998. – 360 с.

Громяк, Р.Т. Гносеологические и психологические основы процесса восприятия художественной литературы: автореф. дис. ... канд. философ. наук / Р.Т. Громяк. – Киев, 1968. – 20 с.

Гузик, К. Книга лечит / К. Гузик// Библиотекарь. – 1965. – № 1. – С. 38.

Гуров, П.И. Психология и библиотечная работа (К постановке вопроса об изучении читателя и книжном влиянии) / П.И. Гуров. – Вологда: Северный печатник, 1925. – 35 с.

Гурье, Л.И. Основы педагогики высшей школы: учеб. пособие / Л.И. Гурье. – Казань, 1999. – 185 с.

Дворкина, М.Я. К вам пришел читатель / М.Я. Дворкина // Библиотекарь. – С. 42–43.

Дворкина, М.Я. Этические аспекты свободного доступа к информации в библиотеке / М.Я. Дворкина // Мир библиотек сегодня. – 1995. – Вып. 2. – С. 3–12.

Дергилева, Т.Т. «Женщина в белом» исцеляет больных. Библиотерапевт – врач – пациент: новая парадигма в работе больничных библиотек / Т.Т. Дергилева // Библиотечное дело. – 2005. – № 10. – С. 10–12.

Дергилева, Т.Т. Центр достоверной информации. Из опыта больничной медицинской библиотеки / Т.Т. Дергилева // Библиотечное дело. – 2005. – № 3. – С. 29–31.

Диянская, Г.П. Библиотечное обслуживание незрячих студентов / Г.П. Диянская // НТБ. – 1993. – № 12. – С. 11–18.

Диянская, Г.П. Незрячие и Интернет, или Как избежать одиночества / Г.П. Диянская // Библиотека. – 1999. – № 2. – С .70–72.

Диянская, Г.П. Принципы обслуживания инвалидов в Дании / Г.П. Диянская // Библиотека. – 1998. – № 3. – С. 86–88.

Доблаев, Л.П. Психологические основы работы над книгой / Л.П. Доблаев. – М.: Книга, 1970.

Доблаев, Л.П. Смысловая структура учебного текста и проблемы его понимания / Л.П. Доблаев. – М.: Педагогика, 1982. – 176 с.

Добрынина, Н.Е. Проблематика и методика в исследовании распространенного чтения / Н.Е. Добрынина, С.М. Смирнова // Проблемы социологии и психологии чтения: сб. – М.: Книга, 1975. – С. 30–38.

Дорогова, А. Врачует библиотека / А. Дорогова //Библиотека. – 1993. – № 4. – С. 31–32.

Дрешер, Ю.Н. Библиотерапевт как специалист, активизирующий адаптационные возможности человека, и некоторые проблемы его подготовки / Ю.Н. Дрешер // Состояние и перспективы высшего медико-профилактического образования в России: материалы науч.-практ. конф., посвящ. 70-летию высш. медико-профилакт. образования в России / под ред. М.М. Гимадеева. – Казань: Медицина, 2001. – С. 231–234.

Дрешер, Ю.Н. Библиотерапевтическая деятельность библиотек в контексте информационно-психологической безопасности / Ю.Н. Дрешер // Библиотеки и ассоциации в меняющемся мире: новые технологии и новые формы сотрудничества: материалы 9-й Междунар. конф. «Крым 2002», Судак, 8–16 июня 2002 г.: в 2 т. – М.: ГПНТБ России, 2002. – Ч. 2. – С. 769–771.

Дрешер, Ю.Н. Библиотерапевтическая деятельность как основа для разработки модели подготовки специалиста - библиотерапевта / Ю.Н. Дрешер // Библиотеки и ассоциации в меняющемся мире: новые технологии и новые формы сотрудничества: труды 8-й Междунар. конф. «Крым 2001», Судак, 9–19 июня 2001 г.: в 3 т. – М.: ГПНТБ России, 2001. – Т. 3. – С. 1133–1136.

Дрешер, Ю.Н. Библиотерапевтическая мотивация выбора профессии работникам социокультурной сферы / Ю.Н. Дрешер // Научно-методологические основы модернизации содержания социокультурного образования: в 2 кн. / сост.: Е.В. Кулагина, А.А. Аминев, Г.И. Фазылзянова. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2004. – Кн. 1. – С. 206–219.

Дрешер, Ю.Н. Библиотерапевтические аспекты образовательной деятельности в социокультурной среде / Ю.Н. Дрешер // Информ. бюл. РБА. – 2001. – № 18. – С. 262–269.

Дрешер, Ю.Н. Библиотерапия как метод лечебного воздействия на детей с ограниченными возможностями / Ю.Н. Дрешер // Проблема реабилитации в детской неврологии (медицинские, социальные, педагогические аспекты): материалы Междунар. дисциплинарного симпозиума, 2–3 июня 2000 г. / М-во здравоохранения Респ. Татарстан, Казан. гос. мед. акад., Междунар. фонд «Sonnenschein»; науч. ред. Ф.А. Хабиров; сост.: М.А. Уткузова. – Казань: Медицина, 2000. – С. 76–82.

Дрешер, Ю.Н. Библиотерапия как объект педагогического исследования / Ю.Н. Дрешер // Библиотечное дело на пороге XXI века: тез. докл. и сообщ. междунар. науч. конф., Москва, 15–16 апр. 1998 г.: В 2 ч. – М., 1998. – Ч. 1. – С. 72–75.

Дрешер, Ю.Н. Библиотерапия: история и современность / Ю.Н. Дрешер // Библиотечное дело и проблемы информатизации общества: тез. докл. междунар. науч.-практ. конф., Москва, 27–28 апр. 1999 г.: В 2 ч. – М., 1999. – Ч. 1. – С. 94–95.

Дрешер, Ю.Н. Библиотерапия: некоторые аспекты теории и практики, проблемы подготовки кадров / Ю.Н. Дрешер // Библиотека и библиотекарь в современном мире: сб. ст. – Казань: Медицина, 1999. – С. 36–44.

Дрешер, Ю.Н. Библиотерапия: проблемы подготовки и переподготовки кадров / Ю.Н. Дрешер // Больничные библиотеки накануне XXI века: материалы науч.-практ. конф., Москва, 25–27 мая 1999 г. – М.: Гэотар Медицина, 1999. – С. 42–50.

Дрешер, Ю.Н. Библиотерапия: теория и практика: учеб. пособие (сокращ. вариант) / Ю.Н. Дрешер // Библиотека в школе. – 2002. – № 13 (73) 1–15 июля. – С. 1–46.

Дрешер, Ю.Н. Библиотерапия: теория и практика: учеб. пособие / Ю.Н. Дрешер. – Казань: Медицина, 2001. –224 с.

Дрешер, Ю.Н. Библиотерапия: учеб.-метод. пособие / Ю.Н. Дрешер. – Казань: Медицина, 2000. – 52 с.

Дрешер, Ю.Н. Важнейшие аспекты моделирования процесса подготовки специалиста библиотерапевта / Ю.Н. Дрешер // Библиотеки и ассоциации в меняющемся ми-

ре: новые технологии и новые формы сотрудничества: труды 8-й Междунар. конф. «Крым 2001», Судак, 9–19 июня 2001 г.: в 3 т. – М.: ГПНТБ России, 2001. – С. 466–470.

Дрешер, Ю.Н. Валеологические аспекты образовательной деятельности в социокультурной сфере / Ю.Н. Дрешер //Философия современного социокультурного образования: материалы межвузовской науч.-метод. конф., 20 апр. 1999 г. – Казань: ГранДан, 1999. – С. 51–53.

Дрешер, Ю.Н. Врачевание книгой. Концепция подготовки библиотерапевтов / Ю.Н. Дрешер // Библиотечное дело. – 2003. – № 12. – С. 7–10.

Дрешер, Ю.Н. Исторические предпосылки и теоретико-методические основы библиотерапевтических исследований / Ю.Н. Дрешер // Библиотечное дело–2000: проблемы формирования открытого информационного общества: тез. докл. 5-й Междунар. науч. конф., Москва, 25–26 апр. 2000 г.: в 2 ч. – М.: 2000. – Ч. 1. – С. 17–19.

Дрешер, Ю.Н. Книга как инструмент библиотерапии / Ю.Н. Дрешер // Здоровье населения и проблемы управления региональным здравоохранением: материалы юбил. конф., посвящ. 75-летию кафедры общественного здоровья, экон. и упр. здравоохранением, 25 дек. 2001 г. – Казань: Медицина, 2001. – С. 41–46.

Дрешер, Ю.Н. Книга как инструмент библиотерапии: учеб. пособие / Ю.Н. Дрешер. – Казань: Медицина, 2001. – 184 с.

Дрешер, Ю.Н. Книга лечит / Ю.Н. Дрешер // Мир библиографии. – 1999. – № 4. – С. 45–50.

Дрешер, Ю.Н. Кого и как лечит книга / Ю.Н. Дрешер // Библиотека. – 1999. – № 3. – С. 68–70.

Дрешер, Ю.Н. Курс лекций по библиотерапии: учеб. пособие / Ю.Н. Дрешер. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1999. – 308 с.

Дрешер, Ю.Н. Методика и технология библиотерапевтической деятельности / Ю.Н. Дрешер. – М.: ВИНИТИ, 2001. – 276 с.

Дрешер, Ю.Н. Механизмы лечебного воздействия чтения и их учет в библиотерапевтической практике / Ю.Н. Дрешер, А.М. Карпов // Труды Республиканского медицинского библиотечно-информационного центра / М-во здравоохранения Респ. Татарстан; под ред. Ю.Н. Дрешер. – Казань: Медицина, 2003. – Вып. 4. – С. 100–116.

Дрешер, Ю.Н. Моделирование библиотерапевтической деятельности / Ю.Н. Дрешер // Библиотеки и ассоциации в меняющемся мире: новые технологии и новые формы сотрудничества: материалы 9-й Междунар. конф. «Крым 2002», Судак, 8–16 июня 2002 г.: в 2 т. – М.: ГПНТБ России, 2002. – Т. 2. – С. 746–752.

Дрешер, Ю.Н. Модель профессиональной деятельности библиотерапевта / Ю.Н. Дрешер // Здравоохранение и информационные ресурсы: материалы регион. науч.-практ. конф., посвящ. 75-летию Республиканской научно-медицинской библиотеки, Улан-Удэ, 26 окт. 2001 г.: в 2 ч. – Улан-Удэ: Изд-во Бурятского ун-та, 2001. – Ч. 1. – С. 120–131.

Дрешер, Ю.Н. Некоторые подходы к формированию теории библиотерапии / Ю.Н. Дрешер // Библиотеки и ассоциации в меняющемся мире: новые технологии и новые формы сотрудничества: материалы 5-й юбилейной междунар. конф. «Крым-98», Судак, 6–14 июня 1998 г.: в 2 т. – М.: ГПНТБ России, 1998. – Т. 2. – С. 748–752.

Дрешер, Ю.Н. О некоторых аспектах теории библиотерапии / Ю.Н. Дрешер // Труды Республиканского медицинского библиотечно-информационного центра / М-во здравоохранения Респ. Татарстан. – Казань, 1998. – Вып. 3. – С 62–71.

Дрешер, Ю.Н. Педагогическая доминанта библиотерапевтической подготовки специалистов / Ю.Н. Дрешер // Библиотечное дело–2003: гуманитарные и технологические аспекты развития: материалы 8-й Междунар. науч. конф. (Москва, 24–25 апр. 2003 г.) /М-во культуры РФ, Моск. гос. ун-т культуры и искусств, РГБ, ГПНТБ России, Центральная мед. б-ка ММА им. И.М. Сеченова; сост. и науч. ред. В.В. Скворцов. – М., 2003. – С. 224–226.

Дрешер, Ю.Н. Подготовка библиотерапевтов как новой категории информационно-библиотечных специалистов XXI в. / Ю.Н. Дрешер // Научно-методологические основы модернизации содержания социокультурного образования: в 2 кн. / сост.: Ю.Н. Дрешер, Г.Х. Калимуллина. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2004. – Кн. 2. – С. 73–86.

Дрешер, Ю.Н. Потребность в подготовке специалистов-библиотерапевтов в сфере культуры и искусства / Ю.Н. Дрешер // Интеграционные процессы в системе единого культурно-образовательного пространства региона (по материалам «круглого стола» на тему «Региональный компонент в содержании профессиональной подготовки специалистов СКС» и заседания Совета Образовательного университетского округа учебных заведений культуры и искусства региона Среднего Поволжья, 26 ноября 2002 г.) / М-во культуры РФ, Казан. гос. ун-т культуры и искусств, Ин-т дополн. проф. образования (повышения квалификации) специалистов СКС и искусства; сост. А.Р. Абдулхакова. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2003. – С. 174–181.

Дрешер, Ю.Н. Проблемы здоровья населения и валеологические аспекты образовательной деятельности в социокультурной сфере / Ю.Н. Дрешер // Библиотека и библиотекарь в современном мире: сб. ст. – Казань: Медицина, 1999. – С. 24–31.

Дрешер, Ю.Н. Проблемы потребностей, мотиваций и ценностных ориентаций личности в библиотерапии / Ю.Н. Дрешер // Научные и технические библиотеки. – 2005. – № 4. – С. 53–64.

Дрешер, Ю.Н. Профессиональная библиотерапевтическая производственная практика: учеб.-метод. пособие / Ю.Н. Дрешер. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2001. – 68 с.

Дрешер, Ю.Н. Профессиональная подготовка библиотерапевтов в системе непрерывного библиотечного образования / Ю.Н. Дрешер. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2000. – 376 с.

Дрешер, Ю.Н. Профессиональная подготовка библиотерапевтов в системе непрерывного образования: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Ю.Н. Дрешер. – Казань, 2001. – 42 с.

Дрешер, Ю.Н. Психотерапевтические ресурсы книги и специалист-библиотерапевт в зеркале мнений студенческой молодежи / Ю.Н. Дрешер, Т.И. Ключенко // Информационные потребности молодежной среды: современное состояние, способы удовлетворения: материалы исследования. Вып. 2. Информационные потребности молодежной среды Республики Татарстан как объект изучения: сб. статей / Гос. ком. РТ по делам детей и молодежи. Респ. центр информ. для молодежи; науч. ред. Л.Е. Савич; сост. М.Н. Ефимова. – Казань: Отечество, 2001. – С. 83–86.

Дрешер, Ю.Н. Роль библиотекаря в сохранении здоровья / Ю.Н. Дрешер // Библиотечное дело. — 2005. — № 10. — С. 7–8.

Дрешер, Ю.Н. Руководство по валеологии / Ю.Н. Дрешер. — Казань: Медицина, 1999. — 168 с.

Дрешер, Ю.Н. Система профессиональных норм и образовательных стандартов в подготовке библиотерапевтов как новой категории библиотечных работников / Ю.Н. Дрешер // Библиотеки и ассоциации в меняющемся мире: новые технологии и новые формы сотрудничества: труды 10-й юбил. междунар. конф. «Крым 2003», Судак, 7–15 июня 2003 г.: в 3 т. — М.: ГПНТБ России, 2003. — Т. 3. — С. 897–902.

Дрешер, Ю.Н. Современная концепция подготовки специалиста-библиотерапевта / Ю.Н. Дрешер. — М.: Либерия, 2003. — 248 с.

Дрешер, Ю.Н. Ценностные ориентации личности в библиотерапии / Ю.Н. Дрешер // От помощи — к партнерству. Библиотечно-информационное обслуживание специалистов здравоохранения вчера, сегодня, завтра: материалы науч.-практ. конф., 20–21 апр. 2005 г. /науч. ред. Ю.Н. Дрешер; Респ. мед. библ.-информ. центр М-ва здравоохранения Респ. Татарстан. — Казань: Медицина, 2005 г. — С. 92–101.

Дьяченко, В.К. Современная дидактика, теория и практика обучения в общеобразовательной школе: в 2 кн. / В.К. Дьяченко. — Новокузнецк, 1996. — Кн 2-я.

Егоров, Т.Г. Перестройка процесса чтения под влиянием ограничения свободы движения глаз по тексту / Т.Г. Егоров // Известия АПН РСФСР. — 1952. — Вып. 42. — С. 127–445.

Езова, С.А. Библиотечное общение / С.А. Езова. — Улан-Удэ, 1990. — 68 с.

Езова, С.А. Размышления о социально-психологических основах библиотечного обслуживания в трактовке И.А. Мейжис / С.А. Езова // НТБ. — 1996. — № 3. — С. 76–79.

Елизаров, В.В. Демографическая ситуация и проблемы семейной политики / В.В. Елизаров // Социологические исследования. — 1998. — № 2. — С. 55–60.

Ельцова-Стрелкова, В. Вместе с таблеткой — доброе слово/ В. Ельцова-Стрелкова // Библиотека. — 2002. — № 5. — С. 77–79.

Еманова, Ю.Г. Миссия библиотеки и реклама: точки соприкосновения / Ю.Г. Еманова // Медицинские библиотеки на рубеже тысячелетий: материалы науч.-практ. конф. — Казань: Медицина, 2000.— С. 159–170.

Емельянова, Н.А. Библиотечное обслуживание пациентов глазной клиники / Н.А. Емельянова // Больничные библиотеки накануне XXI века: материалы науч.-практ. конф., Москва, 15–27 мая 1999 г. — М.: Гэотар Медицина, 1999. — С. 64–69.

Ефимкина, Р.П. Пробуждение Спящей Красавицы. Психологическая инициация женщины в волшебных сказках / Р.П. Ефимкина. — СПб.: Речь, 2006. — 262 с.

Жарков, Д.С. Библиотечная программа художественно-эстетической реабилитации незрячих / Д.С. Жарков // Роль специальных библиотек в художественно-эстетическом развитии незрячих. — М., 1984. — С. 3–20.

Жиляева, Е.П. Книга лечит / Е.П. Жиляева // Здоровье. — 1973. — № 10. — С. 4.

Журавлева, К.И. Пути повышения потенциала здорового образа жизни / К.И. Журавлева // Здоровый образ жизни: тез. докл. междунар. конф., Ленинград, 12–14 дек. 1990 г.: в 2 ч. — Новгород. — Ч. 2. — С. 30–31.

Заборовская, С.В. Возможности и использования библиотерапии в процессе реабилитации онкологических больных / С.В. Заборовская, М.Ю. Красильникова // От помощи — к партнерству. Библиотечно-информационное обслуживание специалистов здравоохранения вчера, сегодня, завтра: материалы науч.-практ. конф., 20–21 апр. 2005 г. — Казань: Медицина, 2005. — С. 113–120.

Забродин, Ю.М. Психофизиология и психофизика / Ю.М. Забродин, А.Н. Лебедев. — М.: Наука, 1977. — 288 с.

Закон РФ «Об образовании» № 12 от 13.01.96 г. // Собрание законодательства РФ. — 1996. — № 3. — Ст. 150.

Заправдина, Р. К вопросу об условиях организации библиотечного обслуживания нервно-психических больных детей и возможностях воздействия на них книгой / Р. Заправдина, Т. Оверяник // XIII студ. науч. конф., посвящ. 50-летию образования СССР: краткие тез. докл. — Л., 1972. — С. 55–57.

Заховаева, А.Г. Искусство и медицина: грани взаимодействия (искусство, которое лечит истерзанное «я») / А.Г. Заховаева // Вестник психотерапии. — 2005. — № 13. — С. 123–129.

Защиринская, О.В. Сказка в гостях у психологии. Психологические техники: Сказкотерапия / О.В. Защиринская. — СПб.: ДНК, 2001. — 150 с.

Зимин, А.И. Человек и личность как предмет философской рефлексии и социальной практики / А.И. Зимин. — М., 1995. — 100 с.

Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Игры в сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко. — СПб.: Речь, 2006. — 208 с.

Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Основы сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. — СПб.: Речь, 2006. — 170 с.

Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Практикум по креативной терапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т.М. Грабенко. — СПб.: Речь; М.: ТЦ «Сфера», 2001. — 388 с.

Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Практикум по сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. — СПб.: Речь, 2002. — 312 с.

Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Проективная диагностика в сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Е.А. Тихонова. — СПб.: Речь, 2003. — 202 с.

Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Психодиагностика через рисунок в сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Д.Б. Кудзилов. — СПб.: Речь, 2004. — 140 с.

Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Психотерапия зависимостей. Метод сказкотерапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. — СПб.: Речь, 2002. — 174 с.

Зинкевич-Евстигнеева, Т.Д. Формы и методы работы со сказками / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. — СПб.: Речь, 2006. — 233 с.

Зиятдинова, Ф.Г. Образование и наука в трансформирующемся обществе / Ф.Г. Зиятдинова // Социологические исследования. — 1998. — № 11. — С. 66–71.

Иванов, В.Г. Самостоятельная работа по курсу «Основы педагогики высшей школы»: метод. указания / В.Г. Иванов, Л.И. Гурье. — Казань: Изд-во КГТУ, 1997. — 24 с.

Ивина, В.М. Роль иллюстраций в овладении чтением учащихся 1–2 классов / В.М. Ивина // Известия АПН РСФСР. — 1952. — Вып. 42. — С. 101–125.

Илиева, П.С. Психолингвистические особенности восприятия оценки художественного текста: автореф. дис. ... канд. философ. наук / П.С. Илиева. – М., 1983. – 20 с.

Ингенкамп, К. Педагогическая диагностика / К. Ингенкамп. – М.: Педагогика, 1991. – 238 с.

Инновационные учебные заведения России / сост.: И.Д. Чечели [и др.]. – М., 1991.

Кабачек, О.Л. Библиотерапия как часть психотерапии и как аспект библиотечной педагогики / О.Л. Кабачек // Психолог в детской библиотеке. – М., 1994. –С. 69.

Кабачек, О.Л. Нравственный аспект художественной литературы: библиотерапия и антибиблиотерапия / О.Л. Кабачек // Школьная библиотека. – 2004. – № 1. – С. 29–32.

Кабачек, О.Л. Нравственный аспект художественной литературы: библиотерапия и антибиблиотерапия (продолжение) / О.Л. Кабачек //Школьная библиотека. – 2004. – № 2. – С. 31–34.

Кабачек, О.Л. Работа массовых детских библиотек с детьми ограниченных физических и умственных возможностей / О.Л. Кабачек // Мир библиотек сегодня. – 1996. – Вып. 4. – С. 16–29.

Кабачек, О.Л. Сказка в век компьютера: метод. пособие в помощь библиотекарям и педагогам, работающим с детьми мл. и сред. шк. возраста / О.Л. Кабачек. – М.: Либерея, 2001. – 205 с.

Кабачек, О.Л. Стихотворение А. Блока «В неуверенном, зыбком полете...» как модель для изучения проблемы «автор–читатель»/ О.Л. Кабачек // Что мы читаем? Какие мы?: сб. науч. тр. / РНБ; сост.: Е.В. Захарова [и др.]. – СПб., 1993. – С. 101–121.

Кабачек, О.Л. Структура фонда больничных (санаторных) библиотек в свете задач библиотерапии / О.Л. Кабачек // Больничные библиотеки накануне XXI века: материалы науч.-практ. конф., Москва, 15–17 мая 1999 г. – М.: Гэотар Медицина, 1999. – С. 50–51.

Кабачек, О.Л. Терапия в жанре волшебства. Психологические предпосылки сказкотерапии / О.Л. Кабачек // Библиотечное дело. – 2003. – № 12. – С. 11–12.

Каганов, И.Я. Неотложная задача книговедения: Книга и психическое здоровье / И.Я. Каганов, А.М. Миллер // Психотерапия в курортологии. – Харьков, 1968. – С. 66–68.

Казаринова, И. Душ человеческих добрые лекари. Библиотерапия: акмеологический подход / И. Казаринова // Библиотечное дело. – 2003. – № 12. – С. 11–13.

Казаринова, И.Н. Влияние межчитательского общения на читательскую деятельность личности в кризисном состоянии / И.Н. Казаринова // Что мы читаем? Какие мы?: сб. науч. тр. – Л., 1993. – С. 122–134.

Казаринова, И.Н. Возможности библиотерапии / И.Н. Казаринова, Е.Л. Смагин // Научные и технические библиотеки. – 1999. – № 8. – С. 34–40.

Каменский, Я.А. Великая дидактика / Я.А. Каменский // Избр. пед. соч.: в 2 т. – М., 1982. – Т. 1. – С. 242–476.

Кан-Калик, В.А. Основы профессионально-педагогического общения / В.А. Кан-Калик. – Грозный, 1979. – 137 с.

Капская, А.Ю. Подарки фей. Развивающая сказкотерапия для детей / А.Ю. Капская, Т.Л. Мирончик. – СПб.: Речь, 2006. – 94 с.

Каптерев, П.Ф. Педагогический процесс / П.Ф. Каптерев // Изб. пед. соч. – М., 1982. – С. 163–231.

Кармышева, Н. И зачем тебе аптека, если есть библиотека! / Н. Кармышева // Новая библиотека. – 2006. – № 1. – С. 12.

Карпова, Н.Л. Семейное чтение – семейная библиотерапия / Н.Л. Карпова // Школьная библиотека. – 2004. – № 5. – С. 53–57.

Карпус, А.А. Стихотерапия, или способ лечения неврозов поэтической суггестией (внушением): научно-попул. изд. / А.А. Карпус. – Рязань: Узоречье, 2002. – 31 с.

Каспржан, А.Г. Базисный учебный план и российское образование в эпоху перемен / А.Г. Каспржан, М.В. Левит. – М., 1994.

Кащенко, В.П. Педагогическая коррекция: Исправление недостатков характера у детей и подростков / В.П. Кащенко. – М.: Просвещение, 1994. – 222 с.

Квинн, В. Прикладная психология / В. Квинн. – СПб.: Питер, 2000. – 560 с.

Кемпель, Г.Н. Книга как инструмент библиотерапии / Г.Н. Кемпель // Информационный бюллетень РБА. – 2003. – № 25. – С. 49–51.

Кириленко, Н. Эти добрые, добрые сказки / Н. Кириленко, А. Рылеева //АИФ. Новая библиотека. – 2003. – № 11. – С .29–31.

Кирсанов, А.А. Интегративные основы широкопрофильной подготовки специалистов в техническом вузе / А.А. Кирсанов, А.М. Кочнев. – Казань: АБАК, 1999. – 290 с.

Кирсанов, А.А. Методологические проблемы создания прогностической модели специалиста / А.А. Кирсанов. – Казань: КГТУ, 2000. – 228 с.

Клименкова, Н.В. Проблема общения в руководстве чтением / Н.В. Клименкова // Советское библиотековедение. – 1983. – № 2. – С. 36.

Климова, В.И. Человек и его здоровье / В.И. Климова. – М.: Знание, 1990. – 221 с.

Клюшина, Н. Библиотерапия / Г. Клюшина, Г. Кушнир, М. Сапоровская // Библиотекарь. – 1991. – № 9. – С. 51–52.

Клюшина, Н. Душу исцелит добро / Н. Клюшина // Библиотека. – 1994. – № 2. – С. 38.

Книга и библиотека в контексте национальной культуры / Казан. гос. ин-т искусств и культуры; сост. и науч. ред. З.А. Сафиуллина. – Казань: Медицина, 1995. – 122 с.

Книга как инструмент библиотерапии: темат. план, прогр. спец. курса и учеб.-метод. материалы для студентов вузов культуры и искусств / Казан. гос. акад. культуры и искусств, Респ. мед. библ.-информ. центр М-ва здравоохранения Респ. Татарстан; сост. Ю.Н. Дрешер; науч. ред. Т.И. Ключенко. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2001. – 40 с.

Ковалев, А.Г. Психология литературного творчества / А.Г. Ковалев. – Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1960. – 136 с.

Ковалев, С.В. Психология современной семьи / С.В. Ковалев. – М.: Просвещение, 1988. – 125 с.

Козлов, И.И. Как относиться к себе и людям, или практическая психология на каждый день / И.И. Козлов. – М.: Новая школа, 1993. – 327 с.

Колеченко, А.К. Развивающаяся личность и педагогические технологии: метод. рекомендации / А.К. Колеченко. – Л., 1990. – 85 с.

Колмакова, Д.В. О восприятии художественного текста учащимися старшего возраста / Д.В. Колмакова // Вопросы психологии. – 1973. – № 1. – С. 97–109.

Колобовникова, А.С. Сказкотерапия в гештальт-подходе / А.С. Колобовникова // Журнал практического психолога. – 2005. – № 1. – С. 76–80.

Кольцова, В.А. Н.А. Рубакин – выдающийся русский просветитель, создатель библиопсихологии / В.А. Кольцова // Психологический журнал. – 2000. – № 2. – С. 128–135.

Комиссарова, Л.Д. Социально-психологические технологии в работе современной публичной библиотеки: метод. пособие / Л.Д. Комиссарова. – М.: Либерея, 2003. – 150 с.

Комплектование и использование книжных фондов массовых библиотек РСФСР/ Науч. б-ка им. Салтыкова-Щедрина. – Л., 1973. – Вып. 16. – 160 с.

Кон, И.С. Психология ранней юности: книга для учителя / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1983. – 254 с.

Крайг, Г. Психология развития / Г. Крайг. – СПб.: Питер, 2000. – 987 с.

Краснящих, А.П. Библиотерапия: благая весть. Если книги калечат человеческую душу, значит, могут и лечить / А.П. Краснящих // Библиотечное дело. – 2005. – № 10. – С. 2–6.

Кузнецов, О.Н. Пациентоцентрированная библиотерапия психогений непривычных условий существования / О.Н. Кузнецов // Вестник гипнологии и психотерапии. – 1993. – № 2. – С. 34–54.

Кузнецова, И. Библиотерапия – путь к гармонизации личности. Обмен опытом / И. Кузнецова //АИФ. Новая библиотека. – 2004. – № 2. – С. 38–39.

Кузьмина, Г.А. Мы вместе!: [О цикле библиотерапевтических чтений в Чувашской респ. дет. юнош. б-ке] / Г.А. Кузьмина, Н.В. Громова // Новая библиотека. – 2005. – № 12. – С .27–29.

Куликова, Л.Г. Арт-терипия: оздоровление силой искусства / Л.Г. Куликова // Библиотека. – 2003. – № 5. – С. 61–63.

Кумекер, Л. Свобода учиться, свобода учить: пособие для учителя / Л. Кумекер, Д.С. Шейн. – М., 1994. – 158 с.

Курамшин, И.Я. Дидактика высшей школы: Пособие в схемах и таблицах / И.Я. Курамшин, В.Г. Иванов. – Казань, 2000. – 70 с.

Кутузова, Е. Сказку сделать былью / Е. Кутузова // Библиотечное дело. – 2004. – № 5. – С. 18–20.

Лабиринт души: терапевтические сказки / под ред. О.В. Хухлаевой, О.Е. Хухлаева. – М.: Трикста, 2005. – 175 с.

Леви, В.И. Книга и здоровье / В.И. Леви // Медицинская сестра. – 1963. – № 3. – С. 50–53.

Левонтин, Р. Человеческая индивидуальность: наследственность и среда / Р. Левонтин. – М.: Прогресс; Универс, 1993. – 206 с.

Леднев, В.С. Содержание образования / В.С. Леднев. – М., 1989. – 121 с.

Леонтьев, А.А. Педагогическое общение / А.А. Леонтьев. – М., 1979. – 46 с.

Леонтьев, А.Н. Проблемы развития психики / А.А. Леонтьев. – М., 1972. – 575 с.

Лисицын, Ю.П. Образ жизни и здоровье населения / Ю.П. Лисицын. – М.: Знание, 1982. – 40 с.

Лихачев, Б. Педагогика: курс лекций / Б. Лихачев. – Изд. 4-е, перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2000. – 522 с.

Локк, Дж. Мысли о воспитании / Дж. Локк // Пед. соч. – М.: Учпедгиз, 1939. – С. 67–224.

Лэндрет, Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений / Г.Л. Лэндрет. – М., 1994. – 365 с.

Макаренко, А.С. Книга для родителей / А.С. Макаренко // Соч.: в 7 т. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1954. – Т. 4. – С. 11–340.

Макаренко, А.С. О родительском авторитете / А.С. Макаренко // Соч.: в 7 т. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1954. – Т. 4. – С. 351–360.

Маминова, Л.И. Педагоги, родители, дети / Л.И. Маминова. – М., 1994. – 78 с.

Маслоу, А. Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1997. – 43 с.

Маслоу, А. Психология бытия / А. Маслоу. – М.; Киев, 1997. – 304 с.

Масляев, О.И. Психология личности / О.И. Масляев. – М.: Сталкер, 1997. – 406 с.

Мевехуд, Б. Кризисы жизни – шансы жизни. Развитие человека между детством и старостью / Б. Мевехуд. – Калуга, 1994. – 142 с.

Медиров, А.П. Глобальное образование – путь к интеграции мирового образовательного пространства / А.П. Медиров. – М., 1997. – 123 с.

Мейжис, И.А. Невербальное общение / И.А. Мейжис // НТБ. – 1993. – № 12. – С. 23–25.

Мейжис, И.А. Социальная психология библиотечного дела / И.А. Мейжис // Библиотековедение. – 1993. – № 3. – С. 49–57.

Мейлах, Б.С. Художественное восприятие как научная проблема / Б.С. Мейлах // Художественное восприятие: сб. – Л.: Наука. Ленингр. отд-ние, 1971. – С. 10–29.

Менделевич, В.Д. Клиническая и медицинская психология: практ. руководство / В.Д. Менделевич. – М.: МЕДпресс, 1999. – 592 с.

Миллер, А.М. Библиотерапия при неврозах, развивающихся после острых психотравм / А.М. Миллер // Психотерапия в курортологии: сб. – Харьков, 1968. – С. 68–69.

Миллер, А.М. Из истории лечебного чтения в СССР / А.М. Миллер // Психотерапия и деонтология в комплексе лечения и реабилитации больных на курорте: тез. докл. Всерос. науч.-практ. конф. – Харьков, 1972. – С. 66–68.

Миллер, А.М. Некоторые проблемы библиотерапии за рубежом: обзор литературы / А.М. Миллер // Библиотековедение и библиография за рубежом. – 1971. – Вып. 36. – С. 93–107.

Миллер, А.М. Необходимость подготовки кадров библиотекарей для проведения целенаправленного чтения больных в здравницах / А.М. Миллер, З.В. Линевич // Пси-

хотерапия и деонтология в комплексе лечения и реабилитации больных на курорте: тез. докл. Всерос. науч.-практ. конф., июнь 1972 г. — Харьков, 1972. — С. 64—66.

Миллер, А.М. Особенности руководства чтением больных в библиотеках лечебно-профилактических учреждений: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.М. Миллер. — Л., 1975. — 20 с.

Миллер, А.М. Принципы отбора для лечебного чтения / А.М. Миллер // Психотерапия и деонтология в комплексе лечения и реабилитации больных на курорте: тез. докл. Всерос. науч.-практ. конф., июнь 1972 г. — Харьков, 1972. — С. 68—70.

Миллер, А.М. Составление плана чтения и его обоснование — необходимое звено библиопсихотерапии (библиотерапии) / А.М. Миллер // Психотерапия в курортологии: тез. докл. науч.-практ. конф., 20—22 нояб. 1974 г. — Кисловодск, 1974. — С. 45—48.

Миллер, А.М. Субъективная интерпретация художественных произведений у больных неврозами / А.М. Миллер // Психотерапия и деонтология в комплексе лечения и реабилитации больных на курорте: тез. докл. Всерос. науч.-практ. конф., июнь 1972 г. — Харьков, 1972. — С. 24—27.

Миллер, А.М. Чтение больных в лечебно-профилактических учреждениях / А.М. Миллер // ИФЛА/ФИАВ (Международная федерация библиотечных ассоциаций) Подсекция больничных библиотек: 36-я сессия. — М., 1970. — С. 12.

Минкина, В.А. Информационная культура и способность к релаксации / В.А. Минкина // Высшее образование в России. — 1995. — № 4. — С. 27—36.

Михнова, И.Б., Цесарская Г.Л. Как сделать рекламу библиотеки. Теория, методика, практика / И.Б. Михнова, Г.Л. Цесарская. — М.: НВЦ «Библиомаркет», 1996.— 220 с.

Мишкинене, Г. Библиотерапия в медицинских библиотеках Литвы: метод. рекомендации / Г. Мишкинене. — 1972. — 42 с.

Модель в науке и технике. — М., 1984. — 187 с.

Мультикультурное библиотечное дело: обслуживание многонационального и многоязычного читателя: Междунар. руководство / Рос. гос. б-ка. Информкультура, Отд. орг. и функционирования библ. систем; пер. с англ. И.Ю. Багровой; науч. ред. И.П. Осипова. — М.: Пашков дом, 1999. — 132 с. — (Библиотечное дело за рубежом; Вып.1).

Мясищев, В.Н. Личность и неврозы / В.Н. Мясищев. — Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1960. — 426 с.

Нагорная, Е.В. Методическая роль республиканской медицинской библиотеки в формировании здорового образа жизни / Е.В. Нагорная, В.А. Черняковская // Социальная гигиена, организация здравоохранения и история медицины: Респ. межвед. сб. — Киев, 1989. — Вып. 20. — С. 100—103.

Невский, В.А. Для чего библиотекарю нужно иметь сведения из области психопатологии / Невский В.А. Невский // Социально-неполноценное поведение / под. ред. А.Б. Залкинда. — М., 1929. — С. 3—12.

Невский, В.А. Классификация психологической литературы в библиотеке / В.А. Невский // Предметы и методы современной психологии / под ред. Л.С. Выготского. — М., 1929. — С. 21—24.

Невский, В.А. Место психологической литературы в спросе читателя // Предмет и методы современной психологии / В.А. Невский. — М., 1929. — С. 35—38.

Невский, В.А. Психология и консультация по самообразованию / В.А. Невский // Предмет и методы современной психологии. — М., 1929. — С. 38—42.

Немов, Р.С. Психология. В 3 кн. Кн. 2-я. Психология образования / Р.С. Немов. — Изд. 3-е. — М.: ВЛАДОС, 1998. — 606 с.

Никифорова, О.И. Методы изучения психологии читателя и восприятия литературы / О.И. Никифорова // Художественное восприятие: сб. — Л.: Наука, Ленингр. отд-ние, 1971. — С. 141—147.

Никифорова, О.И. Психологические вопросы восприятия художественной литературы / О.И. Никифорова. — М.: Книга, 1972. — 152 с.

Николаева, Л.А. Учись быть читателем: Старшекласснику о культуре работы с научной и научно-популярной книгой / Л.А. Николаева. — М.: Просвещение, 1982. —191 с.

Новик, И.Б. Вопросы стиля мышления в естествознании / И.Б. Новик. — М., 1975. — С. 37.

Новое педагогическое мышление / под ред. А.В. Петровского. — М., Педагогика, 1989.

Огороднов, Л.М. Мифодрама «Мед поэзии»: [психологический анализ] / Л.М. Огороднов // Психотерапия. — 2006. — № 4. — С. 16—25.

Оздоровительные возмжности библиотечной работы: темат. план, программа спец. курса и учеб.-метод. материалы для студентов вузов культуры и искусств / Казан. гос. акад. культуры и искусств, Респ. мед. библ.-информ. центр М-ва здравоохранения Респ. Татарстан; сост. Ю.Н. Дрешер; науч. ред. Т.И. Ключенко. — Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2001. — 76 с.

Основы физиологии человека: учебник. В 2 т. / под ред. Б.И. Ткаченко. — СПб.: Международный фонд истории науки, 1994.

Официальное признание концепции подготовки специалистов-библиотерапевтов // Научные и технические библиотеки. — 2002. — № 7. — С. 97—101.

Педагогика здоровья. — М.: Педагогика, 1990. — 284 с.

Педагогика: учеб. пособие / В.А. Сластенин, И.Ф. Исаев, А.И. Мищенко, Е.Н. Шиянов. — М.: Школа-Пресс, 1998. — 512 с.

Педагогика: учеб. пособие / В.В. Воронов, В.И. Журавлев, В.В. Краевский [и др.]; под ред. П.И. Пидкасистого. — М.: Педагогическое общество России, 1998. — 640 с.

Печенкина, О.В. Библиотерапевтическая работа в библиотеке 114 ОКВГ / О.В. Печенкина // Больничные библиотеки накануне XXI века: материалы науч.-практ. конф., 15—27 мая 1999 г., Москва. — М.: Гэотар Медицина, 1999. — С. 52—53.

Пиаже, Ж. Генезис элементарных логических структур: Классификация и сериации / Ж. Пиаже, Б. Инельдер. — М.: Изд-во иностр. лит, 1963. — 448 с.

Пинкевич, А.П. Введение в педагогику / А.П. Пинкевич. — Изд. 4-е. — М.: Работник просвещения, 1930. — 176 с.

Платонов, К.К. О системе психологии / К.К. Платонов. — М.: Мысль, 1972. — С. 126—127.

Поварнин, С.И. Как читать книги / Поварнин С.И. Поварнин. — М.: Память, 1994. — 41 с.

Погосова, Н.М. Погружение в сказку. Сказкотерапевтические программы / Н.М. Погосова. – СПб.: Речь, 2006. – 198 с.

Подласый, И.П. Педагогика: Новый курс: учебник: в 2 кн. / И.П. Подласый. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 2-я кн.

Полищук, М.А. Характер информационных потребностей читателей сегодня / М.А. Полищук //Библиотекарь. – 1999. – № 8. – С. 46–50.

Полозова, Т.Д. А что за словом? (Восприятие художественной литературы) / Т.Д. Полозова. – М.: Знание, 1972. – 46 с. – (Новое в жизни, науке, технике. Сер. Литература; Вып. 2).

Практика сказкотерапии / М. Мэнделл, К. Фопель, Н.А. Сакович [и др.]; под ред. Н.А. Сакович. – СПб.: Речь, 2005. – 219 с.

Прохоров, А.О. Методы психической саморегуляции: учеб. Пособие / А.О. Прохоров. – Казань, 1990. – 107 с.

Психиатрия, психосоматика, психотерапия / К.П. Киксер, Г. Фрайбергер, Г.К. Розе, Э. Вульф; пер. с нем. И.Я. Сапожниковой, Э.Л. Гушанского. – М.: Алетейна, 1999. – 504 с.

Психические состояния / сост. и общая редакция Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с. (Хрестоматия по психологии).

Психологический контакт библиотекаря с читателями: практ. пособие для библиотекарей / Рос. гос. б-ка; сост. О.В. Решетникова. – М., 1994. – 96 с.

Психология и педагогика: учеб пособие для вузов / сост. и отв. ред. А.А. Радугин; науч. ред. Е.А. Кротков. – М.: Центр, 1999. – 256 с.

Психотерапия / под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб.: Питер, 2000. – 544 с.

Психотерапия в курортологии. – Харьков: Прапор, 1968. – 164 с.

Работа с читателями: учебник / под ред. В.Ф. Сахарова. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Книга, 1981. – 295 с.

Равинский, Д.К. Книга – учебник жизни? / Д.К. Равинский // Библиотека и чтение: проблемы и исследования: сб. науч. тр. – СПб., 1995. – С. 143–156.

Радина, Н.К. Истории и сказки в психологической практике: читать, сочинять, слушать / Н.К. Радина. – СПб.: Речь, 2006. – 207с.

Развивающая сказкотерания: сб. / под ред. Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой. – СПб.: Речь, 2006. – 167 с.

Рахманина, Т.М. Вам поможет библиотерапевт / Т.М. Рахманина // Библиотека. – 2003. – № 9. – С. 74–75.

Рейнуотер, Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом / Дж. Рейнуотер. – М., 1992. – 240 с.

Рогов, Е.И. Личность учителя: теория и практика / Е.И. Рогов. – Ростов н/Д, 1996. – 105 с.

Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс; общ. ред. и предисловие Е.И. Исениной. – М.: Издат. группа «Прогресс», Универс, 1994. – 480 с.

Розенблюм, С.Е. Опыт работы с книгой у постели больного / С.Е. Розенблюм // Медицинская сестра. – 1954. – № 7. – С. 20–23.

Романов, А.А. Суггестивный дискурс в библиотерапии /Романов, И.Ю. Черепанова. – М.: Лилия, 1999. – 127 с.

Рослик, Г.М. Немного о библиотерапии / Г.М. Рослик // Науч. и техн. б-ки. – 1995. – № 7. – С. 65–68.

Рубакин, Н.А. Психология читателя и книги / Н.А. Рубакин. – М.;Л.: Госиздат, 1929. – 308 с.

Рубакин, Н.А. Работа библиотекаря с точки зрения библиопсихологии. К вопросу об отношении книги и читателя / Н.А. Рубакин // Читатель и книга. Методы их изучения: сб. ст. Я.В. Ривлина, Н.А. Рубакина, Б.О. Боровича. – Харьков, 1925. – С. 37–66.

Рубакин, Н.А. Что такое библиологическая психология / Н.А. Рубакин. – Л.: Колос, 1924. – 61 с.

Руководство чтением в библиотеке: учеб. пособие. / Ленингр. ин-т культуры. – Л., 1987. – 66 с.

Руководство чтением детей и юношества в библиотеке / под ред. Т.Д. Полозовой. – М.: Изд-во МГИК, 1992. – 231 с.

Руссо, Ж. Ж. Эмиль, или О воспитании / Ж. Ж. Руссо // Собр. избр. пед. соч. – М.: Педагогика, 1981.

Рыбкина, О. В борьбе за человека / О. Рыбкина // Библиотекарь. – 1987. – № 6. – С. 54.

Савина, Е.А. Проективный сказочный тест и его возможности в исследовании личности ребенка / Е.А. Савина, К. Колакоглоу // Вопросы психологии. – 2004. – № 6. – С. 34–43.

Савицкая, Э. Закономерности формирования «модели культурного человека» / Э. Савицкая // Вопросы философии. – 1990. – № 5. – С. 61–74.

Семейно-бытовая культура / под ред. Д.И. Водзинского. – Минск, 1987. – 78 с.

Симонов, Б.А. Зарубежное библиотековедение об обслуживании лиц с психическими отклонениями / Б.А. Симонов // Библиотековедение. – 1996. – № 2. – С. 77–79.

Симонов, Б.А. О библиотерапии / Б.А. Симонов // Библиотековедение. – 1996. – № 6. – С. 39–41.

Скаллер, Р. Библиотерапия / Р. Скаллер // Библиотекарь. – 1965. – № 1. – С. 36–38.

Скаткин, М.Н. Методика и методология педагогических исследований: В помощь начинающему исследователю / М.Н. Скаткин. – М.: Педагогика, 1986. – 150 с.

Смирнова, Т.С. Роль картинок на первых этапах овладения детьми грамотой / Т.С. Смирнова // Известия АПН РСФСР. – 1952. – Вып. 42. – С. 73–100.

Смолина, Е.В. Обще ние как фактор эффективности индивидуальной работы с читателями: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.В. Смолина. – Л., 1989. – 16 с.

Смолкин, А.М. Методы активного обучения / А.М. Смолкин. – М., 1991. – 186 с.

Современное библиотечно-информационное образование: учеб. тетради. Вып. 5. – СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского гос. ун-та культуры и искусств, 2000. – 199 с.

Соколов, Е.Т. Самопознание и самооценка при аномалиях личности / Е.Т. Соколов. – М.: Изд-во МГУ, 1989. – 215 с.

Сорокин, Ю.А. Смысловое восприятие текста и библиопсихология (на материале восприятия текста научно-популярной литературы): автореф. дис. ... канд. филол. наук / Ю.А. Сорокин. – М., 1973. – 22 с.

Сосновский, Б.А. Мотивационно-смысловые образования в психологической структуре личности: автореф. дис. ...д-ра пед. наук / Б.А. Сосновский. – М., 1992. – 30 с.

Справочник библиотекаря / под ред. А.Н. Ванеева, В.А. Минкиной. – СПб.: Профессия, 2000. – 341 с.

Стефановская, Т.А. Педагогика: наука и искусство: курс лекций / Т.А. Стефановская. – М.: Совершенство, 1998. – 356 с.

Стефановская, Т.А. Современная парадигма содержания педагогического процесса / Т.А. Стефановская. – Иркутск, 1995. – 157 с.

Стефановская, Т.А. Технология обучения педагогике в вузе: Метод. пособие / Т.А. Стефановская. – М.: Совершенство, 2000. – 272 с.

Стишенок, И.В. Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост / И.В. Стишенок. – СПб.: Речь, 2006. – 141 с.

Ступницкая, К.Р. Сказкотерапия в работе с подростками / К.Р. Ступницкая // Социальная профилактика и здоровье. – 2005. – № 1. – С. 41–42.

Сухомлинский, В.А. Мудрая власть коллектива / В.А. Сухомлинский. – М.: Прогресс, 1983. – 208 с.

Таланчук, Н.М. Введение в неопедагогику: пособие для педагогов-новаторов / АПН СССР, Ассоциация «Профессиональное образование» / Н.М. Таланчук. – М., 1991. – 181 с.

Творогова, Н.Д. Психологическая помощь, опосредованная книгой / Н.Д. Творогова // Больничные библиотеки накануне XXI века: материалы науч.-практ. конф., 15–27 мая 1999 г., Москва. – М.: Гэотар Медицина, 1999. – С. 58–64.

Тематический план, учебная программа и методические материалы для работников с высшим библиотечным образованием (стаж работы – более 5 лет) / РМБИЦ МЗ РТ; сост. Ю.Н. Дрешер. – Казань: Медицина, 1999. – 92 с. – (Система повышения квалификации и переподготовки кадров медицинских библиотек).

Тематический план, учебная программа и методические материалы для работников с высшим небиблиотечным образованием / РМБИЦ МЗ РТ; сост. Ю.Н. Дрешер. – Казань: Медицина, 1999. – 128 с. – (Система повышения квалификации и переподготовки кадров медицинских библиотек).

Тесты по специальным курсам «Библиотерапия: теория и практика», «Книга как инструмент библиотерапии», «Оздоровительные возможности библиотечной работы»/ Казан. гос. акад. культуры и искусств; сост. Ю.Н. Дрешер. – Казань: Медицина, 2001. – 52 с.

Тренинг по сказкотерапии: сб. / под ред. Т. Д. Зинкевич-Евстигнеевой. – СПб.: Речь, 2006. – 169 с.

Труды Республиканского медицинского библиотечно-информационного центра / М-во здравоохранения РТ. – Казань: Медицина, 1995. – Вып. 2. – 156 с.

Тюнина, Е.И. И сказки лечат / Е.И. Тюнина //Библиотека. – 2003. – № 10. – С. 64–66.

Уолш, М.А. Организация библиотечного обслуживания больных / М.А. Уолш // Бюллетень ЮНЕСКО для библиотек. – 1969. – № 2. – С. 81–90.

Управление современной библиотекой: настольная книга менеджера. – М.: ОГИ, 1999. – 128 с.

Усов, Ю.Н. Медиаобразование в России / Усов Ю.Н. Усов. – М., 1994. – 86 с.

Учусь читать, размышлять, выступать / под ред. Г.В. Платонова. – М.: Мол. гвардия, 1980. – 208 с.

Ушинский, К.Д. Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии / К.Д. Ушинский // Избр. пед. соч.: в 2 т. – М., 1974. – Т. 1. – С. 229–547.

Фокс, А. Иммунитет на всю жизнь / А. Фокс, Б. Фокс. – М.: Бином; СПб.: Золотой век, 1996. – 285 с.

Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М., 1990. – 157 с.

Хлебцевич, Е.И. Изучение читательских интересов красноармейцев / Е.И. Хлебцевич // В помощь библиотекарю. – М.: ВВРС, 1923. – С. 31–39.

Черняева, С.А. Психотерапевтические сказки и игры / С.А. Черняева. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.

Чирва, А. Книга и культура личности / А. Чирва. – М.: Знание, 1983. – 64 с. – (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Молодежная»; № 9).

Чопра, Д. Современное здоровье / Д. Чопра. – М.: Бином; СПб.: Золотой век, 1995. – 431 с.

Чошанов, М.А. Гибкая технология проблемно-модульного обучения: метод. пособие / М.А. Чошанов. – М.: Нар. образование, 1996. – 157 с.

Чтение в библиотеках России: Информ. изд. – Вып. 1. – СПб.: Рос. нац. б-ка, 1997. – 84 с.

Что мы читаем? Какие мы?: сб. науч. тр. – СПб.: Рос. нац. б-ка, 1993. – 180 с.

Что такое библиологическая психология? // В мире книг. – 1967. – № 3. – С. 39.

Чубарьян, О.С. Исследование чтения и читателей в системе социальных наук / О.С. Чубарьян // Проблемы социологии и психологии чтения: сб. / ГБЛ. – М.: Книга, 1975. – С. 11–29.

Чубарьян, О.С. Человек и книга (социальные проблемы чтения) / О.С. Чубарьян. – М.: Наука, 1978. – 112 с. – (Науч.-попул. сер.).

Шалыгина, Т.С. За помощью – в библиотеку / Т.С. Шалыгина // Библиография – твой помощник: сб. ст. в помощь незрячим людям. – М., 1984. – С. 27–37.

Шапошников, А.Е. Библиотечное обслуживание инвалидов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Е. Шапошников. – М., 1993. – 33 с.

Шапошников, А.Е. Библиотерапия в прошлом, настоящем и будущем / А.Е. Шапошников // Больничные библиотеки накануне XXI века: материалы науч.-практ. конф., 15–27 мая 1999 г., Москва. – М.: Гэотар Медицина, 1999. – С. 70–71.

Шапошников, А.Е. История чтения и читателя в России (IX–XX вв.): учеб.-справ. пособие для библиотек всех систем и ведомств / А.Е. Шапошников. – М.: Либерия, 2001. – 80 с.

Шацкий, С.Т. Мой педагогический путь / С.Т. Шацкий // Пед. соч. В 4 т. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1963. – Т. 1. – С. 49–67.

Шевелева, С.С. Открытая модель образования: синергетический подход / С.С. Шевелева. – М.: Магистр, 1997. – 47 с.

Шрайнер, К. Как снять стресс / Шрайнер К. Шрайнер. – М.: Универс, 1993. – 272 с.

Штофф, В.А. Моделирование в философии / В.А. Штофф. – М.; Л., 1966. – 156 с.

Щедрина, А.Г. Онтогенез и теория здоровья: методологические аспекты /А.Г. Щедрина. – Новосибирск: Наука. Сиб. отд-ние, 1989. – 136 с.

Юнг, К.Г. Аналитическая психология / К.Г. Юнг. – СПб.: МЦНКИТ «Кентавр», 1994. – 136 с.

Allen, B. Bibliotherapy and the disabled / B. Allen // Drexel Libr. Q. – 1980. – Vol. 16, № 2. – P. 81–93.

Alptuna, F. Qu'est-ce que la bibliotherapie? / F. Alptuna // Bulletin des Bibliotheques de France. – 1994. – № 39. – P. 94–97.

Alston, E.F. Bibliotherapy and psychotherapy / E.F. Alston // Library Trends. – 1962. – Vol. 11, № 2. – P. 159–176.

Amer, K. Bibliotherapy: using fiction to help children in two populations discuss feelings / K. Amer // Pediatr Nurs. – 1999. – Vol. 25, № 1. – P. 91–95.

Andree, O. Die Wirkung von Literatur und Dichtung auf Patien-ten in einer rationalen Psychotherapie / Andree O. Andree // Psychiatrie, Neurologie und medizinischen Psychologie. – 1969. – Jg. 21, № 4. – S. 152–156.

Anstett, R.E. Bibliotherapy: an adjunct to care of patients with problems of living / R.E. Anstett, S.R. Poole // J. Fam. Pract. – 1983. – Vol. 17, № 5. – P. 845–853.

Atwater, J.M. Christian therapists' utilization of bibliotherapeutic resources / J.M. Atwater, D. Smith // Journal of Psychology and Theology. – 1987. – № 10. – P. 230–235.

Baker, L.M. Information needs at the end of life: a content analysis of one person's story / L.M. Baker // J. Med. Libr. Assoc. – 2004. – Vol. 92, № 1. – P. 78–82.

Barker, M. Bibliotheques et lectures pour jeunes: propos sur la bibliotherapie / M. Barker // Documentation et Bibliotheques. – 1979. – T. 25. – P. 213–215.

Bass, A.H. Great books are good treatment / A.H. Bass // Mental Hospital. – 1960. – Vol. 11, № 1. – P. 43–44.

Bates, J. A novel a day.... / J. Bates // Nurs. Stand. 2005. – Vol. 19, № 43. – P. 30–31.

Beatty, Y.K. A historical review of bibliotherapy / Y.K. Beatty // Library Trends. – 1962. – Vol. 11, № 2. – P. 106–107.

Beckley, S. Archive therapy in Carmarthenshire/Carmarthenshire Record Office (Wales), Archive Service (Wales) / S. Beckley // Journal of the Society of Archivists. – 1983. – Vol. 7, № 4. – P. 245–246.

Behavioral cohabitation: increasing satisfaction among nonmarried dyads / P.H. Borenstein, G.L. Wilson, M.T. Borenstein [et al.] // J. Sex Marital Ther. – 1985. – Vol. 11, № 2. – P. 113–120.

Bernstein, J. Bibliotherapy: How books can help young children cope / J. Bernstein // Children's literature: Resource for the Classroom. – New York: Christopher Gordon Publishers, Inc., 1989. – P. 159–173.

Berry, F.M. Toward a rescarch basis for the distinction between educational / humanistic and clinical modes of bibliotherapy / F.M. Berry // Se-minar on bibliotherapy: Proceedings of Sessions, June 21–23, 1978 / ed. by M.Monroe.–Madison: University of Wisconsin. – Madison, 1978.

Berry, I. Contemporary bibliotherapy: Systematizing the Field / I. Berry // Bibliotherapy Sourcebook. – Phoenix: Oryx Press, 1978. – P. 185–190.

Bibliotherapie // Encyclopedia of library and informational Science: Vol. 2. – London, 1969. – P. 448–457.

Bibliotherapie // Lexikon des Bibliothekswesens/ Heraus-gegeben von Horst Kunze und Gotthard Rucke unter Mitarbeit von Hans Riedel und Margit Wille; Veb Bibliographisches Institut. – Leipzig, 1969. – S. 67.

Bibliotherapie: Arbeitsgesprach der Robert Bosch Stiftung 1985 in Stuttgart /Vorw. v. Engelhardt, Dietrich von. – Robert Bosch Stiftung, 1987. – 162 s.

Bibliotherapy in hospitals: an annotated bibliography, 1900–1957/Comp. by R.Dolan, J.Donnelly, H.Mitchell. – Washington, 1958. – 46 p.

Bibliotherapy in hospitals: an annotated bibliography, 1900–1961/Comp. by R.Dolan et al. – Washington, 1962. – 59 p.

Bibliotherapy sourcebook/Ed. by R.J.Rubin. – Oryx Press, 1978. – 416 p.

Bibliotherapy. A Clinical Approach for Helping Children/ Ed. by J.T.Pardeck, J.A.Pardeck. – Amsterdam: Gordon and Breach Science Publishers, 1993. – 146 p.

Bibliotherapy/Ed. R.M.Tews // Library Trends. – 1962. – Vol. 11. – P. 97–228.

Black, D.R. A stepped approach to weight control: A minimal intervention and a bibliotherapy problem-solving program / D.R. Black, W.E. Threlfall // Behavior Therapy. – 1986. – № 17. – P. 144–157.

Blackshear, O.T. Bibliotherapy Workshop: a report / O.T. Blackshear // Wisconsin Library Bulletin. – 1964. – Vol. 60. – P. 296–298.

Bogard, H.M. Bibliotherapy for whom and by whom / H.M. Bogard // Asso-ciation of Hospital and Institution Libraries Quarterly. – 1965. – Vol. 6. – P. 11–17.

Botha, T.R. Criteria for the selection of bibliotherapeutic material / T.R. Botha, M. Bester, K. Smith // South African Journal of Library and Information Science. –1991. – Vol. 59, № 4. – P. 205–212.

Bourdon, C. Bibliotherapy for kids / C. Bourdon // American Libraries. – 1997. – Vol. 28, № 6. – P. 123.

Bower, J. The therapeutic value of books for disabled children / J. Bower // Reading Therapy Newsletter. – 1993. – Vol. 5, № 2. – P. 5–6.

Braginsky, B.U. Mainstream psychology: A Critique / B.U. Braginsky, D. Braginsky. – N.-Y., 1974. – P. 77.

Bremer, G.J. Bibliotherapie: lesen hilft genesen / G.J. Bremer // Bibliotheek en Samenleving. – 1988. – № 9. – S. 265–268.

Broun, R.M. Bibliotherapy as a technique for increasing indi-viduality among elderly patients / R.M. Broun // Hosp. Community Psychiatry. – 1977. – Vol. 28, № 5. – P. 347.

Brown, R.M. Bibliotherapy as a technique for increasing individuality among elderly patients / R.M. Brown // Hosp. Community. Psychiatry. – 1977. – Vol. 28, № 5. – P. 347.

Bugental, J.F. The Third Force in Psychology. Humanistic Psychology: a Source Book / J.F. Bugental; ed. by J.D. Welch, J.A.Tate, F.Richards. – Buffalo, 1978. – P. 16–17.

Burke ,R.V. Brief report: a «storybook» ending to children's bedtime problems - the use of a rewarding social story to reduce bedtime resistance and frequent night waking / Burke R.V. Bur ke, Burke R.V. Kuhn, J.L. Peterson // J. Pediatr. Psychol. – 2004. – Vol. 29. – № 5. – P. 389–396.

Campbell, L.F. Integrating self-help books into psychotherapy / L.F. Campbell, T.P. Smith // J. Clin. Psychol. – 2003. – Vol. 59, № 2. – P. 177–186.

Cardenas, M.E. Bibliography: Good book or media selection plus individual guidance plus a definite goal / M.E. Cardenas. – Arlington: Educational Resources Information Centre, 1980. – 33 p.

Carlson, A.D. Bibliotherapy revisited / A.D. Carlson //School Library Journal. – 1997. – Vol. 43, № 7. – P. 37.

Carner, C.R. Reaching troubled minds through reading / C.R. Carner // Today's health. – 1966. – Vol. 44. – P. 32–33.

Carroll, R. Finding the Words to Say It: The Healing Power of Poetry / R. Carroll // Evid. Based Complement. Alternat. Med. – 2005. – Vol. 2, № 2. – P. 161–172.

Cedarc Newsletter: Bibliotherapy, 1974–1984/Ed. A.W.Hill-man. – Santa Barbara, CA: Confluent Education Development and Research Center, 1985. – 185 p.

Chatton, B. Apply with caution: bibliotherapy in the library / B. Chatton // Journal of Youth Services in Libraries. – 1988. – Vol. 1, № 2. – P. 334–338.

Chen, J.H. Bibliotherapy: a selected bibliography of bibliotherapy / J.H. Chen. – N.-Y, 1963. – 40 p.

Christensen, H. Delivering interventions for depression by using the internet: randomised controlled trial / H. Christensen, K.M. Griffiths, A.F. Jorm // BMJ. – 2004. – Vol. 328. – P.265.

Churchyard, R. Bibliotheraphy: what's that? / R. Churchyard // Aust. Sch. Libr. – 1978. – Vol. 15, № 1. – P. 9–13.

Cianciolo, P.J. Interaction between the personality of the reader and literature / P.J. Cianciolo // School Library. – 1968. – Vol. 17, № 1. – P. 13–17.

Cikova O. Trendy modernej biblioterapie. [Trends in modern bibliotherapy] / O. Cikova // Citatel'. – 1981. – 30(12). – 429–431.

Clough, J. Using books to prepare children for surgery / J. Clough // Paediatr. Nurs. – 2005. – Vol. 17, № 9. – P. 28–30.

Cognitive bibliotherapy for mild and moderate adolescent depressive symptomatology / J.Askerson, F. Scogin N., McKendree-Smith N. [et al.] // Journal Consult. Clin. Psychol. – 1998. – Vol. 66, № 4. – P. 685–690.

Cognitive therapy for depression: a comparison of individual psychotherapy and bibliotherapy for depressed older adults / M. Floyd, F. Scogin, N.L. McKendree-Smith [et al.] // Behav. Modif. – 2004. – Vol. 28, № 2. – P. 297–318.

Cohen L.J. Bibliotherapy: a valid treatment modality. Research-based practice // J. Psychosocю Nurs. Ment. Health Serv. – 1994. – Vol. 32, № 9. – P.40–44.

Cohen, L.J. Bibliotherapy. The therapeutic use of books for women / L.J. Cohen // J. Nurse Midwifery. – 1992. – Vol. 37, № 2. – P. 91–95.

Cohen, L.J. Bibliotherapy. Using literature to help children deal with difficult problems / L.J. Cohen // J. Psychosoc. Nurs. Ment. Health. Serv. – 1987. – Vol. 25, № 10. – P. 20–24.

Cohen,L.J. Discover the healing power of books / L.J. Cohen // Am. J. Nurs. – 1993. – Vol. 93, № 10. – P.70, 72–74, 76–80.

Cohen,L.J. The experience of therapeutic reading / L.J. Cohen West. J. Nurs. Res. – 1994. – Vol. 16, № 4. – P. 426–437.

Coleman, M. Bibliotherapy with stepchildren / M. Coleman, L. Ganong. – Springіeld, IL: Charles C. Thomas, 1988.

Coville, W.J. Bibliotherapy: some practical considerations / W.J. Coville // Hospital Progress. – 1960. – Vol. 41. – P. 138–142.

Craighead, L.W. Perspective on self-help and bibliotherapy: You are what you read / L.W. Craighead, K. McNamara, J.J. Horan // Handbook of counseling psychology. – N.-Y.: Wiley, 1984. – P. 878–929.

Crowder, J.E. Effects of systematic desensitization, programmed fantasy and bibliotherapy on a specific fear / J.E. Crowder, D.W. Thoranton // Behav Res Ther. – 1970. – Vol. 8, № 1. – P. 35–41.

Cuijpers, P. Bibliotherapy in unipolar depression: a metaanalysis / P. Cuijpers // J. Behav. Ther. Exp. Psychiatry. – 1997. – Vol. 28, № 2. – P. 139–147.

Czajkowski, F. Promocja arteterapii. [The promotion of art-therapy] / F. Czajkowski // Poradnik Bibliotekarza. – 1989. –№ 7–9. – S. 23–25.

Decker, M.H. The health belief model and personal health behaviour / M.H. Decker // Health Educat. Monogr. – 1974. – Vol. 2. – P. 324–508.

Denley, D. Facilitating Socialization within a Therapeutic Camp Setting for Children with Attention Deficits Utilizing the Expressive Therapies / D. Denley // American Journal of Art Therapy. – 1999. – Vol. 38, № 2. – P. 40.

Dreher, B.B. Bibliotherapy for the communication disordered: rationale and materials / B.B. Dreher, L. Baltes // ASHA. – 1973. – Vol. 15, № 9. – P. 528–534.

Effect of social skills training groups and social skills bibliotherapy with psychiatric patients / P.M.Monti, E.Fink, W.Norman et al. // J. Consult. Clin. Psychol. – 1979. – Vol. 47, № 1. – P. 189–191.

Effectiveness of quality of life therapy for depression/G.M. Grand, V.Salcedo, L.S.Hynaw et al. // Psychol. Rep. – 1995. – Vol. 76, № 3. – P. 1203.

Effects of bibliotherapy on the self-concept of learning disabled, emotionally handicapped adolescents in a classroom setting /R.S.Lenkowsky, E.I.Barowsky, M.Dayboch et al. // Psychol. Rep. – 1987. – Vol. 61, № 2. – P. 483–488.

Elkins, J. Opportunity missed / J. Elkins // Journal of Adolescent & Adult Literacy. – 1998. – Vol. 42, № 1. – P. 59.

Ellis, A. Humanism and psychotherapy / A. Ellis // Humanistic Psycho-therapy. The Rational Emotive Approch. – 1973. – № 5. – P. 1–2.

Elser, H. Bibliotherapy in practice / H. Elser // Library Trends. – 1982. – Vol. 30, № 4. – P. 647–659.

Euler, K.F. Krankenlekture. Erfahrungen–Folgerungen–Ratschlage. – Stuttgart: Hippokrates-Verl., 1964 / K.F. Euler. – 103 s.

Eysenck, H.J. Creative novation behaviour therapy as a prophylactic treatment for cancer and coronary heart disease: Part II / H.J. Eysenck, R. Grossarth-Maticek // Effects of treatment // Behav Res Ther. – 1991. – Vol. 29, № 1. – P. 17–31.

Farkas, G.S. Case studies of bibliotherapy with homeless children / G.S. Farkas, B. Yorker // Issues. Ment. Health. Nurs. – 1993. – Vol. 14, № 4. – P. 337–347.

Favazza, A.R. Bibliotherapy: a critique of the literature / A.R. Favazza // Bull. Med. Libr. Assoc. – 1966. – Vol. 54, № 2. – P. 138–141.

Favazza, A.R. Shifts of reading pattern as a diagnostic tool in psychiatric patients / A.R. Favazza // Diseases of the Nervous System. – 1967. – Vol. 28, № 1. – P. 39–92.

Febbraro, G.A. An investigation into the effectiveness of bibliotherapy and minimal contact interventions in the treatment of panic attacks / G.A. Febbraro // J. Clin. Psychol. – 2005. – Vol. 61, № 6. – P. 763–779.

Fincer, J.P. Bibliotherapy: RX-Literature / J.P. Fincer // South Med. J – 1980. – Vol. 73, № 2. – P. 223–225.

Floch, M. Bibliotherapy and the library / M. Floch // The bookmark. – 1958. – Vol. 18, № 1. – P. 57–59.

Floyd, M. Bibliotherapy as an adjunct to psychotherapy for depression in older adults / M. Floyd // J. Clin. Psychol. – 2003. – Vol. 59, № 2. – P. 187–195.

Forrest, M.E.S. Children with special needs: reading therapy study / M.E.S. Forrest // Health Libraries Review. – 1992. – Vol. 9, № 1. – P. 29–30.

Fosson, A. Bibliotherapy for hospitalized children / A. Fosson, E. Husband // South. Med. J. – 1984. –Vol. 77, № 3. – P. 342–346.

Frank, T.D. Effective ingredients of successful psychotherapy / T.D. Frank. – N.-Y.: Brunner/Mazel, 1978.

Freitag, M. Literaturveranstaltungen mit Patienten (im Berg-arbeiterkrankenhaus Zwickau)/ M. Freitag // Humanitas. – 1972. –Bd.12. – S. 1–11.

Fulton, R.A. Spiritual care of the school-age child with a chronic condition / R.A. Fulton, C.M. Moore // J. Pediatr Nurs. – 1995. – Vol. 10, № 4. –P. 224–231.

Gala, J. Silvotherapy, chromotherapy, music therapy and bibliotherapy in spa treatment of civilization-induced disease / J. Gala // Pol. Tyg. Lek. – 1976. – Vol. 31, № 11. – P. 463–465.

Galen, N. Children in conflict / N. Galen, J.L. Johns // Sch. Libr. J. – 1979. – Vol. 26, № 3. – P. 25–28.

Gardner,R. Storytelling in psychotherapy with children / R. Gardner. – Jason Aronson, 1993. – 296 p.

Geddes, J.R. Depressive disorders / J.R. Geddes, R. Butler // Am. Fam. Physician. – 2002. – Vol. 65, № 7. – P. 1395–1397.

Geisler, W. Bibliotherapie / W. Geisler // Berliner Medizinische Rundschau. – 1965. – Bd. 5, № 3. – S. 24.

Giblin, P. Use of reading assignments in clinical practice / P. Giblin // The American Journal of Family Therapy. – 1989. – № 17. – P. 219–228.

Glasgow, R.E. Self-help behavior therapy manuals: Recent developments and clinical usage / R.E. Glasgow, G.M. Rosen // Clinical Behavior Therapy Review. – 1979. – № 1. – P. 1–20.

Glynn, T.J. Essential elements of schoolbased smoking prevention programs: Research results / T.J. Glynn // J. School Health. – 1999. – Vol. 59. – P. 181–188.

Goel, S.K. Bibliotherapeutic Program for People with Diabetes / S.K. Goel // Diabetologia. – 1997. – Vol. 40, № 1. – P. 2418–2418.

Gold, C. Bibliotherapie als moglicher Bestandteil eines psycho-therapeutischen Behandlungskonzeptes / C. Gold // Padiatr. Grenzgeb. – 1986. – Bd. 25, № 5. – S. 431–434.

Goldstein, S.V. You are what you read. The use of bibliotherapy to facilitate psychotherapy / S.V. Goldstein // J. Psychosoc. Nurs. Ment. Health. Serv. – 1990. – Vol. 28, № 9. – P. 6–10.

Gorelick, K. Bibliotherapy/International Federation of Library Associations Libraries in Hospitals Subsection Meeting (1974) / K. Gorelick // Libri. – 1975. – Vol. 25, № 2. – P. 133–162.

Greenall, B. Books for bereaved children / B. Greenall // Health Libraries Review. – 1988. – Vol. 5, № 1. – P. 1–16.

Gregory, K.E. Bibliotherapy: a strategy to help students with bullying / K.E. Gregory, J.A. Vessey // J. Sch. Nurs. – 2004. – Vol. 20, № 3. – P. 127–133.

Griffin, B. Special needs bibliography: Current books for/about children and young adults / B. Griffin. – N.-Y.: Griffin, 1984. – 204 p.

Grob, P. Bibliotherapie–Texte als Mittel zur Selbsthilfe. Geschichtliches Literaturubersicht–Praxisbezug / P. Grob // Schweiz. Rundsch. Med. Prax. – 1991. – Bd. 80, № 26. – S. 714–718.

Grossman, K.S. Screening procedure for use with a self-help book to overcome dating anxiety / K.S. Grossman, J.R. McNamara // Psychol. Rep. – 1989. – Vol. 65, № 2. – P. 385–386.

Gubert, B.K. Sadie Peterson Delaney: pioneer bibliotherapist / B.K. Gubert // American Libraries. – 1993. – Vol. 24, № 2. – P. 124–125, 127, 129–130.

Gunnel, P. Bibliothekarbeit in Krankenhausern. Krankenhaus-bibliotheken in anderen Landern / P. Gunnel // Bibliothekar. – 1964. – Bd. 18, № 1. – S. 100–102.

Gunsburs, J.C. Healing through Meeting. Martin Buber's Conversational Approach to Psychotherapy / J.C. Gunsburs. – London: Cromwell Press, 1997. – 232 p.

Handbook of Phobia Therapy. Rapid Symptom Relief in Anxiety Disorders / Ed. by C. Lindemann. – London: Jason Aronson Inc., 1989. – 434 p.

Hanlon,V. A poetic armamentarium / V. Hanlon // CMAJ. – 2004. – Vol. 170, № 3. – P. 372–373.

Hannigan, M. Narcotics addicts take up reading / M. Hannigan, W. Henderson // The Bookmark. – 1963. – Vol. 22, № 10. – P. 281–284.

Hannigan, M.C. The librarian in bibliotherapy: pharmacist or bibliotherapist? / M.C. Hannigan // Library Trends. – 1962. – Vol. 11, № 2. – P. 184–198.

Hartwich, P. Bibliotherapie in Klinik und Praxis / P. Hartwich // Med. Klin. – 1976. – Bd. 71, № 43. – S. 1861–1864.

Hawton, K. Treatment of Sexual Disfunctions by Sex Therapy and Other Approaches / K. Hawton // British Journal of psychiatry. – 1995. – Vol. 167. – P. 307–314.

Hebert, Th.P. Helping high ability students overcome math anxiety through bibliotherapy / J.M. Hebert, J.M. Furner // Journal of Secondary Gifted Education. – 1997. – Vol. 8, № 4. – P.164.

Heilkraft des Lesens: Erfahrungen mit der Bibliotherapie / Hrsg. v. Raab Peter. – Herder Freiburg, 1988. – 175 s.

Heinze, H. Krankenlekture in psychiatrischen Abteilungen / H. Heinze // Mun-chener medizinische Wochenschrift. – 1960. – Jg. 102, № 48. – S. 2420–2422.

Hendrickson, L.B. The "right" book for the child in distress / L.B. Hendrickson // School Library Journal. – 1988. – Vol. 34, № 8. – P. 40–41.

Hodges, B. Bibliotherapy for psychosocial distress in lung transplant patients and their families / B. Hodges, C. Craven., C. Littlefield // Psychoso-matics. – 1995. – Vol. 36, № 4 .– P. 360–368.

Holman, W.D. The power of poetry: Validating ethnic identity through a bibliotherapeutic intervention / W.D. Holman // Child& Adolescent Social Work Journal. – 1996. – Vol. 13, № 5. – P. 371.

Horne E.M. A look at bibliotherapy // Spec. Libr. – 1975. – Vol. 66, № 1. – P. 27–31.

Horton, A.M. Rational-emotive therapy and depression: a clinical case study / A.M. Horton, C.H. Johnson // Percept. Mot. Skills. – 1980. – Vol. 51, № 3 (Pt. 1). – P. 853–854.

House, C. A bibliotherapy project in Texas / C. House // Wilson Libr. Bull. – 1977. – Vol. 51, № 6. – P. 530–533.

Howie, M. Bibliotherapy in social work / M. Howie // British Journal of Social Work. – 1983. – № 13. – P. 287–319.

Hynes, A. Bibliography of bibliotherapy reference materials 1970–1975 / A. Hynes // Health and Rehabilitative Library Services. – 1975. – Vol. 1, № 2. – P. 22–25.

Hynes, A. Bibliotherapy at St. Elizabeth's Hospital / A. Hynes // Health and Rehabilitative Library Services. – 1975. – Vol. 1, № 2. – P. 18–19.

Hynes, A.C. Bibliotherapy – the interactive process / Hynes A.C. Hynes // Catholic Library World. – 1987. – Vol. 58, № 4. – P. 167–170.

Jackson, E.P. Bibliotherapy and reading guidance: a tentative approach to theory / E.P. Jackson // Library Trends. – 1962. – Vol. 11, № 2. – P. 118–126.

Jamison, C. The outcome of cognitive bibliotherapy with depressed adults / C. Jamison, F. Scogin // J. Consult. Clin. Psychol. – 1995. – Vol. 63, № 4. – P. 644–650.

Janis, I.L. Decision making: A psychological analysis of conflict, choice and commitment / I.L. Janis, L. Mann. – N.-Y.: The Free Press, London: Collier Macmillan, 1977. – 232 p.

Jason, L.A. Effects of a televised smoking cessation intervention among low-income and minitory smokers / L.A. Jason, E. Tait, N.D. Goodman // Am. J. Community Psychol. – 1988. – Vol. 16, № 6. – P. 863–876.

Jauss, H.R. Asthetische Erfahrung und literarische Hermene-utik, Philosophy and the sociology of art / Jauss H.R. Jauss. – London; Boston, 1975. – 149 p.

John, H.M. Bibliotherapy. A selected bibliography of biblio-therapy/Central Islip State Hospital Library / John H.M. John. – N.-Y., 1963. – 40 p.

Johnson, R.S. Bibliotherapy: Battling depression / Johnson R.S. Johnson // Library Journal. – 1998. – Vol. 123, № 10. – P. 73

Jones, F.A. The role of bibliotherapy in health anxiety: an experimental study / F.A. Jones // Br. J. Community Nurs. – 2002. – Vol. 7, № 10. – P. 498–504.

Jones, P. Hospital library services make a difference / Jones P. Jones // Minnesota libraries. – 1967. – Vol. 22. – P. 91–95.

Jser, W. Der Akt des Lesens: Theorie asthetischer Wirkung / W. Jser. – Munchen, 1976. – 358 s.

Jung, H.D. Bibliotherapie in dem modernen Gebietskrankenhaus auf dem Lande. (Erfahrungsbericht aus dem Kreiskrankenhaus Pasewalk) / H.D. Jung // Humanitas. – 1966. – Jg. 6, № 7. – S. 13.

Kamman, G.R. Doctor and patients in library / G.R. Kamman //Trends American Hospital Association. – 1934. – Vol. 36, № 4. – P. 374–384.

Kassinove, H. Effects of pretreatment with rational emotive bibliotherapy and rational emotive audiotherapy on clients waiting at community mental health center / H. Kassinove, N. Miller, M. Kalin // Psychol. Rep. – 1980. – Vol. 46, № 3, Pt. 1. – P. 851–857.

Katz, G. Bibliotherapy: the use of books in psychiatric treatment / J.A. Katz, J.A. Watt // Can. J. Psychiatry. – 1992. – Vol. 37. – № 3. – P. 173–178.

Kaywel, J.F. Adolescents at Risk. A guide to Function and Nonfiction for Young Adults, Parents, and Professionals / J.F. Kaywel. – London: Green Press, 1993. – 269 p.

Kellner, B. Einige Gedanken uber die Bibliotherapie und uber Krankenhausbibliotheken / B. Kellner // Bibliothekar. – 1968. – Jg. 22, № 5. – S. 463–468.

Kersten, H. Das Buch soll der Genesung dienen / Kersten H. Kersten // Bucherei und Bildung. – Reutlingen, 1963. – Bd. 15, № 9. – S. 406–411.

Keys, T.E. Patient's library / T.E. Keys // Proceeding of the third Interna-tional congress of medical librarianship. – 1970. – P. 500–501.

Kinney, M.M. The bibliotherapy program: reguirements for training / M.M. Kinney // Library Trends. – 1962. – Vol. 11, № 2. – P. 127–135.

Klages, W. Bibliotherapy for psychiatric patients / W. Klages // Bibliotheek en Samenleving. – 1976. – № 3. – S. 115–121.

Kleber, D. Bibliotherapie: ein Beitrag zur Geschichte und zur Begriffsbestimmung / D. Kleber // Zentralblatt fur Bibliothekswesen. – 1982. – Bd. 96, № 9. – S. 390–399.

Klosinski, G. Bibliotherapeutische Traumarbeit nach akuter psycho-tischer Dekompensation / G. Klosinski // Prax. Kinderpsychol. Kinder-psychiatr. – 1996. – Bd. 45, № 5. – S. 174–178.

Kohutek, K.J. Bibliotherapy within a correctional setting / K.J. Kohutek // J. Clin. Psychol. – 1983. – Vol. 39, № 6. – P. 920–924.

Kriebel, A. Bibliotherapie–Uberlegungen zur therapeutischen Verwendung von Literatur in einem stationar-analytischen Behand-lungskonzept / A. Kriebel // Z. Psychosom. Med. Psychoal. – 1992. – Bd. 38, № 1. – S. 63–76.

Kroenke, K. Psychological medicine : Integrating psychological care into general medical practice / K. Kroenke // BMJ. – 2002. – Vol. 324. – P. 1536–1537.

Kuntz, E. Betrachtungen uber die psychische Situation tuberkuloser Patienten, den bibliotherapeutischen Wert des Buches und die Einrichtung einer Krankenbucherei / E. Kuntz, K.F. Euler // Munchener medizinische Wochenschrift. – 1958. – Jg. 100, № 29. – S. 1077–1081.

Lack C.R. Group bibliotherapy / C.R. Lack // Health and Rehabilitative Library Services. – 1975. – Vol. 1, № 2. – P. 19–21.

Lack, C.R. Can bibliotherapy go public? / C.R. Lack // Collection Building. – 1985. – Vol. 7, № 1. – P. 27–32.

Lanza, M.L. Bibliotherapy and beyond / M.L. Lanza // Perspect. Psychiatr. Care. – 1996. – Vol. 32, № 1. – P. 12–14.

Lanza, M.L. Literature: a vehicle for emotional connection between clinician and client / M.L. Lanza // Arch.Psychiatr. Nurs. – 1999. – Vol. 5, № 5. – P. 313–318.

Leich, H.G. Die Patientenbucherei im Krankenhaus / H.G. Leich // Das Krankenhaus. – 1967. – Bd. 59, № 3. – S. 1–9.

Lenkowsky, R.S. Bibliotherapy: A Review and Analisis of the literature / R.S. Lenkowsky // J. of Special Education. – 1987.– Vol. 21, № 2. – P. 123–132.

Lerner, A. Life guidance through literature / A. Lerner. – American Library Association, 1992. – 236 p.

Leys, D. Literature in healing / D. Leys // Library Association Record. – 1964. – Vol. 66. – P. 161–166.

Libman, E. A comparison of three therapeutic formats in the treatment of secondary orgasmic dysfun-ction / E. Libman, S. Fichten, W. Brender // J. Sex. Marital Ther. – 1984. – Vol. 10, № 3. – P. 147–159.

Lidren, D.M. A comparison of bibliotherapy and group therapy in the treatment of panic disoder / D.M. Lidren, P.L. Watkins, R.A. Gould // J. Consult. Clin. Sychol. – 1994. – Vol. 62, № 4. – P. 865–869.

Lombard, J. Use of bibliotherapy in the recreational therapy program of St. Elizabeth's Hospital / Lombard J. Lombard // Libri. – 1975. – Vol. 25, № 2. – P. 149–155.

Long, N. Bibliotherapy as an adjunct to stimulant medication in the treatment of attention-deficit hyper-activity disorder / N. Long, E.W. Rickert, E.W. Ashcraft // J. Pediatr. Health. Care. – 1993. – Vol. 7, № 2. – P. 82–88.

Lovrin M. Interpersonal support among 8-year-old girls who have lost their parents or siblings to AIDS / M. Lovrin // Arch. Psychiatric. Nurs. – 1995. – Vol. 9, № 2. – P. 92–98.

Lucioli, C.E. Out of isolation: the patients library / C.E. Lucioli // Library Journal. – 1967. – Vol. 92. – P. 1421–1423.

Lundstein, S.W. A thinking improvement program through literature / S.W. Lundstein // Elementary English. – 1972. – № 49. – P. 505–512.

Mackenzie, P. The contribution of "story" to children's development / P. Mackenzie // Early Child Development and Care. – 1989. – № 46. – P. 63–75.

Maclean, G.D. Behavioral bibliotherapy: a simple home remedy for fears / G.D. Maclean, B.W. Graff // Psychotherapy. – 1970. – Vol. 7, № 2. – P. 118–119.

Mahan, C.K. Bibliotherapy: a tool to help parents mourn their infant's death / C.K. Mahan, M. Sphreiner, M. Green // Health. Soc. Work. – 1983. – Vol. 8, № 2. – P. 126–132.

Mannhard, I. Bibliotherapie: Lesen als Hilfe in der Krankheitsverarbeitung / I. Mannhard, P. Grob // Pflege. – 1991. – Bd. 4, № 3. – S. 214–220.

Manning, D.T. Books as therapy for children of alcoholics / D.T. Manning // Child. Welfare. – 1987. – Vol. 66, № 1. – P. 35–43.

Manworren, R.C. Evaluating children's literature as a source for patient education / R.C. Manworren, B. Woodring // Psychol. Rep. – 1998. – Vol. 83, № 3. – P. 1147–1152.

Marcinko, S. Bibliotherapy: practical applications with disabled individuals / S. Marcinko // Current Studies in Librarianship. – 1989. – Vol. 13, № 1–2. – P. 1–5.

Marr, J. The capacity for joy / J. Marr // Nurs. Times. – 1983. – Vol. 79, № 38. – P. 58–61.

Marrs, R.W. A meta-analysis of bibliotherapy studies / R.W. Marrs // Am. J. Community. Psychol. – 1995. – Vol. 23, № 6. – P. 843–870.

Masani, P. The Ekology of the Noosphere / P. Masani // IX International Conference WOSC. – Hyderabad, 1992. – P. 23–26.

Mathai, M. Bibliotherapy: its potential in Kenya prisons / Loughborough University of Technology, Department of Library and Information Studies: M. Mathai. – Loughborough, 1983. – 70 p.

Matthews A. Bibliotherapy gives a new lease on life / A. Matthews // Hospital Management. – 1963. – Vol. 95, № 1. – P. 56–58.

Matthews, D.A. Reading therapy and children in hospital / D.A. Matthews, R. Lonsdale // British National Bibliography: Research Fund Report 56. – 1992. – 229 p.

Pardeck, J.A. Young people with problems: A guide to bibliotherapy / J.A. Pardeck, J.T. Pardeck. – Westport, CT: Greenwood Press, 1984. – 176 p.

Pardeck, J.T. Bibliotherapy: A guide to using books in clinical practice / J.T. Pardeck. – Edwin Mellen Press, 1992. – 168 p.

Pardeck, J.T. Bibliotherapy: A tool for helping preschool children deal with developmental change related to family relationships / J.T. Pardeck, J.A. Pardeck // Early Child Development and Care. – 1989. – № 47. – P. 107–129.

Pardeck, J.T. Using Bibliotherapy in Clinical Practice. A Guide to Self-help Books / J.T. Pardeck. – London: Greenwood Press, 1993. – 145 p.

Pardeck, J.T. Using literature to help adolescents cope with problems / J.T. Pardeck // Adolescence. – 1994. – Vol. 29, № 114. – P. 421–427.

Park, T.L. Minimal intervention programs for weight loss in heart transplant candidates: a preliminary examination / T.L. Park, T.L. Perri, J.R. Rodrigue // Prog. Transplant. – Vol. 13, № 4. – P. 284–288.

Partington, W.W. IFLA. Libraries in hospitals subsection. Hospital library studies, 1967–1971. United Kingdom, 1971 / W.W. Partington // Inter-national Library Review. – 1972. – Vol. 4, № 3. – P. 379–386.

Peller, L. Daydreams and children's favorite books / L. Peller // The causes of behavior. – Boston, MA: Allyn and Bacon, 1962.

Peseschkian, N. Oriental stories as tools in Psychotherapy / N. Peseschkian. – Berlin; Heidelberg; New-York: Springer Verlag, 1986. – 166.

Peseschkian, N. Psychotherapy of everyday life / N. Peseschkian. – Berlin; Heidelberg; New-York: Springer Verlag, 1986. – 247 p.

Podewils, G. Unsere Kranken und Genesenden wollen lessen / G. Podewils // Bibliothekar. – 1954. – Jg. 8, № 7. – S. 208.

Polese, C. Resilient readers: children's literature in the lives of abuse survivors / C. Polese // School Library Journal. – 1994. – Vol. 40, № 3. – P. 156–157.

Porte, B. Literature: a primary life-support system / B. Porte // School Library Journal. – 1987. – Vol. 34, № 4. – P. 41–42.

Powel, J.W. Group reading and group therapy: a concurrent test / J.W. Powel // Psychiatry. – 1952. – Vol. 15, № 1. – P. 33–51.

Psychological interventions: A guide to strategies / ed. by M. Ballou. – Praeger Publishers, 1995. – 216 p.

Purdy, C.L. Addressing the needs of reluctant readers through sports literature / C.L. Purdy // Clearing House. – 1998. – Vol. 71, № 5. – P. 309.

Puyn, U. The situation of the hospital patient from the doctor's point of view / The Hospital Library: Lectures from the Further Education Course for Librarians; U. Puyn. – Cologne: Greven Verlag, 1973. – P. 17–38.

Quandt, J. Cultural-educational work in medical care / J. Quandt // Z. Arztl. Fortbild. – 1974. – Vol. 68, № 8. – P. 405–407.

Quandt, J. Kulturell-erzieherische Arbeit in der medizinischen Betreuung / J. Quandt // Z. Arztl. Fortbild. Jena. – 1974. – Bd. 68, № 8. – S. 405–407.

Raingruber, B. Using poetry to discover and share significant meanings in child and adolescent mental health nursing / B. Raingruber // J. Child. Adolesc. Psychiatr. Nurs. – 2004. – Vol. 17, № 1. – P. 13–20.

Rankhorn, B. Effects of the failure free reading program on students with severe reading disabilities / B. Rankhorn, G. England, S.M. Collins // J. Learn Disabil. – 1998. – Vol. 31, № 3. – P. 307–312.

Rao, D.N. Bibliotherapy: library service in the treatment of the sick / Rao D.N. Rao // Library Scientist. – 1981. – Vol. 8. – P. 101–106.

Reading guidance and bibliotherapy in public hospital and institution libraries / ed. by M.Monroe. – Madison: Libr. School, 1971. – 76 p.

Reeves, T. Improving patient access and choice: Assisted Bibliotherapy for mild to moderate stress/anxiety in primary care / T. Reeves, J.M. Stace // J. Psychiatr. Ment. Health Nurs. – 2005. – Vol. 12, № 3. – P. 341–346.

Relapse rate and subsequent parental reaction after successful treatment of children suffering from nocturnal enuresis: a 2 1/2 year follow-up of bibliotherapy / A. Van Londen, M.W. Barentsen, M.J. Van Son [et al.] // Behav. Res. Ther. – 1995. – Vol. 33, № 3. – P. 309–311.

Rimkeit, A. Die Entwicklung der Patientenbibliotheken in der Deutschen Demokratischen Republik / Rimkeit A. Rimkeit //International Library Review. – 1972. – Vol. 4, № 3. – P. 361–364.

Riordan, R.J. Bibliotherapy revisited / R.J. Riordan // Psychol. Rep. – 1991. – Vol. 68, № 1. – P. 306.

Riordan, R.J. Bibliotherapy: Does it work? / R.J. Riordan, L.S. Wilson // Journal of Counseling and Development. – 1989. – № 67. – P. 506–508.

Robinson, D.J. Talking it out: the use of books in discussion for developmental bibliotherapy with children / Robinson D.J. Robinson // Top of the News. – 1985. – Vol. 41, № 2. – P. 151–155.

Rosen, G.M. Self-help treatment books and the commercia-lization of Psychotherapy / Rosen G.M. Rosen // American Psychologist. – 1987. – № 42. – P. 46–51.

Rosenberg, C.J. Faculty–student mentoring. A father's chronic sorrow: a daughter's perspective / Rosenberg C.J. Rosenberg // J. Holist. Nurs. – 1998. – Vol. 16, № 3. – P. 399–404.

Roubaix de, E. Bibliotcrapie / E. Roubaix de // Cape Librarian. – 1989.– Vol. 33, № 1. – P. 20–21.

Rubin, R.J. Public access to health information: a librarian's response / R.J. Rubin // RQ. – 1983. – Vol. 22, № 4. – P. 409–410.

Rubin, R.J. Using bibliotherapy: a guide to theory and practice / R.J. Rubin // St. Elizabeth's Hospital Bibliotherapy Training Program. – London: Mansell; Oryx Press, 1978. – 245 p.

Rudman, M. Childran's literature: An issues approach / M. Rudman. – Lexington, MA: Health, 1976. – 254 p.

Sanders, B.M. Library Services in Hospitals / B.M. Sanders. – London: Library Association,1966. – 45 p.

Schildwachter, B.E. Reading ways to health / B.E. Schildwachter // Hospitals. – 1936. – Vol. 10, № 1. – P. 49–51.

Schmidt, M.M. Amount of therapist contact and outcome in a multidimensional depression treatment program / M.M. Schmidt, W.R. Miller // Acta Psychiatr Scand. – 1983. – Vol. 67, № 5. – P. 319–332.

Schooler, J. Bibliotherapy / J. Schooler // Adoptive Families. – 1996. – Vol. 29, № 2. – P.49.

Schrank, F. Bibliotherapy as a counseling adjunct: Research findings / F. Schrank, D. Engels // The Personnel and Guidance Journal. – 1981. – № 60. – P. 143–147.

Schroers, H. Patientenbibliothek – kein unlosbares Problem / H. Schroers // Bibliothekar. – 1964. – Jg. 18, № 6. – S. 657–659.

Scogin, F. Bibliotherapy for depressed older adults: a self-help alternative / F. Scogin, D. Hamblin, L. Beutler // Gerontologist. – 1987. – Vol. 27, № 3. – P. 383–387.

Scogin, F. Measuring Learning in Depression Treatment: A Cognitive Bibliotherapy Test / F. Scogin, C. Jamison, M. Filoyed // Cognitive Therapy and Research. – 1998. – Vol. 22, № 5. – P. 475–482.

Scogin, F. Two-year follow-up of bibliotherapy for depression in older adults / F. Scogin, C. Jamison, Scogin F., Jamison C., Davis N. Davis //J. Consult. Clin. Psychol. – 1990. – Vol. 58, № 5. – P. 665–667.

Self-help books for depression: how can practitioners and patients make the right choice? / Anderson, [et al.] Lewis, [et al.] Araya [et al.] // Br. J. Gen. Pract. – 2005. – Vol. 55, № 514. – P. 387–392.

Seminar on Bibliotherapy: Proceedings of Sessions, 21–23 June 1978/ ed. by Monro M.E. – Madison: Library School, University of Wisconsin, 1978. – 180 p.

Serving special needs students in the school library media centre / ed. by C.L.Wesson, M.J.Keefe. – Greenwood Press, 1995. – 344 p.

Sexual assault prevention with college-aged women: a bibliotherapy approach / E.A.Yeater, A.E. Naugle, W. O'Donohue, A.R. Bradley // Violence Vict. – 2004. – Vol. 19, № 5. – P. 593–612.

Shechtman, Z. Bibliotherapy: an indirect approach to treatment of childhood aggression / Z. Shechtman // Child Psychiatry Hum Dev. – 1999. – Vol. 30, № 1. – P. 39–53.

Sheridan, J.T. Structured group counseling and explicit bibliotherapy as inschool strategies for preventing problems in youth of changing families / J.T. Sheridan // School Counselor. – 1984. – Vol. 32, № 2. – P. 134–141.

Silverberg, L.I. Bibliotherapy: the therapeutic use of didactic and literary texts in treatment, diagnosis, prevention, and training / L.I. Silverberg // J. Am. Osteopath. Assoc. – 2003. – Vol. 103, № 3. – P. 131–135.

Sippola, L. Bibliotherapy in Finnish hospital libraries / L. Sippola // Scandinavian Public Library Quarterly. – 1984. – Vol. 17, № 1. – P. 11–13.

Smith, D. The use of bibliotherapy in clinical practice / D. Smith, J.K. Burkhaiter // Journal of Mental Health Counseling. – 1987. – № 9. – P. 184–190.

Smith, N. Three-year follow-up of bibliotherapy for depression / N. Smith, M.R. Floyd, F. Scogin // Journal of Consulting & Clinical Psychology. – 1997. – Vol. 65, № 2. – P. 324.

Soderling, B. Bibliotherapeutics / B. Soderling // Medical World News. – 1963. – Vol. 4. – P. 132.

Spiritual nursing interventions / H. Meyerhoff, L. van Hofwegen, C.H. Harwood [et al.] // Can. Nurse. – 2002. – Vol. 93, № 3. – P .21–24.

Starker, S. Psychologists and self-help books: attitudes and prescriptive practices of clinicians / S. Starker // Am.J. Psychother. – 1988. – Vol. 42, № 3. – P. 448–455.

Steyn, J.G. Bibliotherapy in the psychiatric hospital: a new viewpoint / J.G. Steyn // SA Nurs J.–1998.–Vol.45, № 1.– P. 8–10.

Taylor, C.B. Panic disorder / C.B. Taylor // BMJ. – 2006. –Vol. 332. – P. 951–955.

Tews, R.M. Bibliotherapy: a link with the community / R.M. Tews // Hosp. Prog. – 1967. – Vol. 48, № 1. – P. 88–94.

Tews, R.M. Progress in bibliotherapy / R.M. Tews //Advances in Librarianship. – 1970. – Vol. 1. – P. 171–188.

Thomson, E.L. Smoking education programs 1960–1976 / E.L. Thomson // Am. J. Public Health. – 1978. – Vol. 68. – P. 250–257.

Tones K. Health promotion: Affective education and the personal-social development of young people / K. Tones // Health education in Schools. – London: Harper and Row, 1987.

Van Anlankveld, J.J. Characteristics of couples applying for bibliotherapy via different recruitment strategies: a multivariate comparison / J.J. Van Anlankveld, Y. Grotjohann, B.M. Van Lokven // J. Sex. Marital. Ther. – 1999. – Vol. 25, № 3. – P. 197–209.

Van der Beek, J.L. Bibliotherapie: 'lesen hilft genesen' / J.L. Van der Beek // Ned. Tijdschr. Geneeskd. – 1988. – № 8. – S. 367.

Van der Linde, E.L. Bibliotherapy with children from single-parent families / E.L. Van der Linde, M. Botha, M. Bester // South African Journal of Library and Information Science. – 1988. – Vol. 56, № 4. – P. 260–265.

Van Lankveld,M. Bibliotherapy in treatment of Sexual Dysfunctions: A Meta–Analysis / M. Van Lankveld // Journal of Consulting and Clinical Psycology. – 1998. – Vol. 66, № 4. – P. 702–708.

Walker,M.E. When children die: death in current children's literature and its use in a library / M.E. Walker, J. Jones / Bull. Med. Libr. Assoc. – 1986. – Vol. 74, № 1. – P. 16–18.

Walmer,J.D. Psychology of illness and the use of reading in the treatment plan / J.D. Walmer / Association of Hospital and Institution Libraries Quarterly. – 1965. – Vol. 5. – P. 4–9.

Warner,L. The myth of bibliotherapy / L. Warner / Sch. Libr. J. –1980. – Vol. 27, № 2. – P. 107–111.

Wendt,H. Zur Stellung der Bibliotherapie in der Psychothe-rapie / H. Wendt / Bibliothekar. – 1978. – Bd. 32, № 6. – S. 503–507.

Wenger,K. Bibliotherapy: a librarian's concern / K. Wenger / Aust. Libr. J. – 1980. – Vol. 29, № 3. – P. 134–137.

Wilson,J. The treatment of attitudinal pathosis by bibliotherapy: A case study / J. Wilson / Journal of Clinical Psychology. – 1951. – № 7. – P. 345–351.

Winkler, U. Heilung durch Bucher. Bibliotherapie fur die kranken Menschen / Winkler U. Winkler // Humanitas. – Berlin. – 1965. – Jg. 5, № 19. – S. 13.

Wittke, G. Literatur in Krankenhausern und Sanatorien. (Erlauterung des Zieles und der Aufgabenstellung einer Bibliothek im Krankenhaus) / G. Wittke // Humanitas. – 1969. – Jg. 5, № 6. – S. 11.

Wolff, H. Aspects of therapy with the book at the hospital bed / H. Wolff // The Hospital Library: Lectures from the Further Education Course for Librarians. – Greven Verlag, 1973. – S. 39–64.

Zaccaria, J.S. Bibliotherapy in rehabilitation, educational and mental health settings / J.S. Zaccaria. – Stipes Publishing L.L.C., 1978. – 178 p.

Zaccaria, J.S. Bibliotherapy in Rehabilitation, Educational, and Mental Health Settins: Theory, Practice, and Practice / J.S. Zaccaria, H.A. Moses, J.S. Hollowell. – Champaign, Illinois: Stipes Publishing Company, 1978. – 244 p.

Серия «Специальный издательский проект для библиотек»

Юлия Николаевна ДРЕШЕР

БИБЛИОТЕРАПИЯ: ПОЛНЫЙ КУРС

Учебное пособие

Главный редактор проекта Л. А. Казаченкова

Редактор Е. Селеменива
Компьютерная верстка М. Селеменив

Рисунки Ю. Аратовского
Дизайн обложки Е. Урибес дель Барко

Подписано в печать 20.11.2006
Формат 60x90/16. Бумага офсетная.
Гарнитура «PetersburgC». Печать офсетная. Уч.-печ.л. 35,00
Тираж 2000 экз. Заказ 5549.

«Издательство ФАИР»
109428, Москва, ул. Зарайская, д. 47, корп. 2

Тел.: (495) 721-38-56
E-mail: office@grand-fair.ru
Internet: http://www.grand-fair.ru

Отпечатано
в ОАО «Можайский полиграфический комбинат»
143200 г. Можайск, ул. Мира, 93



Книга дает разностороннее представление о библиотерапии – междисциплинарной науке, которая создана на основе синтеза ряда наук, а также теории и методики психологического воздействия на читателей/пациентов посредством произведений печати. Библиотерапия способна оказывать им практическую помощь:

- в достижении информационной гармонии с окружающим миром;
- формировании оптимального стиля поведения в нестандартных и кризисных ситуациях;
- во всестороннем развитии личности.

Здесь аккумулирована информация из трех учебных курсов:

- книга как инструмент библиотерапии;
- библиотерапия: теория и практика;
- оздоровительные возможности библиотечной работы с читателями.

Рассмотрены такие вопросы, как:

- использование различных видов литературы в библиотерапевтической практике;
- особенности библиотерапевтического воздействия;
- взаимодействие библиотерапевта и читателя/пациента.


ISBN 978-5-8183-1235-4